SHARP

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia

DEUTSCH
FRANÇAIS
NEDERLANDS
ITALIANO
ESPAÑOL

R-24ST / R-2B34

MIKROWELLENGERÄT - BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
FOUR A MICRO-ONDES - MODE D´EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES
MAGNETRONOVEN - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK
FORNO A MICROONDE - MANUALE D´ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE
HORNO DE MICROONDAS - MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO

(D)

Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten.
Achtung: Die Nichtbeachtung der Gebrauchs- und Serviceanweisungen sowie jeglicher Eingriff, der das Betreiben des Gerätes in geöffnetem Zustand (z.B. geöffnetes Gehäuse) erlaubt, führt zu erheblichen Gesundheitsschäden.

(F)

Ce mode d´emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d´utiliser votre four à micro–ondes.
Avertissement: Des risques sérieux pour la santé peuvent être encourus si ces instructions d'utilisation et d'entretien ne sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.

(NL)

Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.
Waarschuwing: Het niet naleven van de gebruiks- en onder- houdsvoorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

(I)

Questo manuale contiene informazioni importanti, che dovete leggere prima di usare il forno.
Avvertenza: La mancata osservanza di queste istruzioni sull'uso e sulla manutenzione del forno, o l'alterazione del forno che ne permetta l'uso a sportello aperto, possono costituire un grave pericolo per la vostra salute.

(E)

Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno.
Advertencia: Pueden presentarse serios riesgos para su salud si no respeta estas instrucciones de uso y mantenimiento, o si el horno se modifica de forma que pueda ponerse en funcionamiento con la puerta abierta.

800 W (IEC 60705)

(D) Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird. Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit der Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten.
Wir empfehlen Ihnen, die Bedienungsanleitung inklusive dem Ratgeber genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

Viel Spass beim Umgang mit Ihrem neuen Mikrowellengerät.
Ihr Mikrowellen-Team

SERVICE VORGEHENSWEISE - GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND

Lieber SHARP-Kunde,
SHARP - Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemässer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten.
Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschliessen. Sollte Ihr Gerät während der Gewährleistungsfrist einen gewährleistungspflichtigen Mangel aufweisen, so wenden Sie sich bitte an den Handelsbetrieb, bei dem Sie dieses Gerät erworben haben, denn dieser ist Ihr alleiniger Ansprechpartner für jegliche Gewährleistungsansprüche.

Als Nachweis im Gewährleistungsfall dient Ihr Kaufbeleg.

Sollte sich nach Ablauf der Gewährleistungsfrist ein Fehler des Gerätes zeigen, so können Sie dieses wahlweise auch direkt an eine von SHARP autorisierte Vertragswerkstatt zur Fehlerbeseitigung geben. Eine Aufstellung aller SHARP Vertragswerkstätten in Deutschland entnehmen Sie bitte der Kundendienstübersicht.

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH Parts & Technical Services.

(F) Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four à micro-ondes qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine.
Vous serez agréablement surpris de voir tout ce que vous pouvez faire avec votre four à micro-ondes.

Vous pouvez non seulement décongeler, réchauffer et cuire les aliments mais également préparer des menus complets.
Lisez attentivement le mode d'emploi et le guide. Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau micro-ondes.
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

NL **Geachte klant,**

Wij feliciteren u met uw nieuwe magnetron, die u voortaan het werk in de huishouding aanmerkelijk zal vergemakkelijken.
U zult aangenaam verrast zijn over hetgeen men allemaal met de magnetron kan doen. U kunt er niet alleen snel mee ontdooien en verhitten, maar u kunt tevens hele menu's bereiden.
Wij adviseren u de gebruiksaanwijzingen de bijgeleverde kooktips zorgvuldig door te lezen. Op die manier zal het bedienen van uw apparaat voor u geen enkel probleem opleveren.

Veel plezier met uw magnetronoven en met het uitproberen van de heerlijke recepten.
Uw Magnetron-team

I **Gentile Cliente,**

Congratulazioni per l'acquisto del Vostro nuovo forno a microonde, che Vi aiuterà da oggi a facilitare e a snellire la preparazione dei Vostri piatti preferiti.
Ben presto Vi accorgerete di quanto sia utile e pratico un forno a microonde. Esso Vi aiuterà quando dovrete scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande precotte, oppure se vorrete preparare anche interi pranzi con minor dispendio di tempo e fatica.
Vi consigliamo di leggere attentamente il manuale di istruzioni insieme con la guida di cottura. Esso Vi servirà per aiutar vi ad usare con maggior sicurezza e rapidità il Vostro nuovo forno a microonde ed a preparare i piatti più gustosi.

Cucinare con questo forno sarà semplice e piacevole al tempo stesso, e Le consentirà di preparare piatti prelibati in breve tempo e con poca fatica.

E **Estimado cliente:**

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno de microondas que le facilitará notablemente sus quehaceres domésticos.
Va a ser una sorpresa agradable notar cuán amplio es el campo de aplicación de las microondas.
No sólo puede proceder a descongelación y cocción con celeridad sino también a la preparación de enteros menús.
Le recomendamos lea minuciosamente el manual de manejo al gual que el recetario para que el uso del horno le sea fácil y no cueste trabajo.

Esperamos que disfrute con su horno de microondas y que le guste ensayar las recetas deliciosas.

(D) INHALT

Bedienungsanleitung

SEHR GEEHRTER KUNDE 1
SERVICE - V0RGEHENSWEISE 1
GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE 4
GERÄT: ZUBEHÖR 5
GERÄT: BEDIENFELD 6
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 8-10
AUFSTELLANWEISUNGEN 10
VOR INBETRIEBNAHME 11
EINSTELLEN DER UHR 11
MIKROWELLENLEISTUNG 12
GAREN MIT DER MIKROWELLE 12
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN 13-14

(F) TABLE DES MATIERES

Mode d'emploi

CHERE CLIENTE, CHER CLIENT 1
FOUR: LES ORGANES 4
FOUR: ACCESSOIRES 5
FOUR: PANNEAU DE COMMANDE 6-7
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE 33-35
INSTALLATION 35
AVANT MISE EN SERVICE 36
REGLER L'HORLOGE 36
NIVEAUX DE PUISSANCE 37
FONCTIONNEMENT MANUEL 37
AUTRES FONCTIONS PRATIQUES 38-39

(NL) INHOUDSOPGAVE

Gebruiksaanwijzing

GEACHTE KLANT 2
OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN 4
OVEN: TOEBEHOREN 5
OVEN: BEDIENINGSPANEEL 6-7
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN 58-60
INSTALLATIE 60
ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN 61
INSTELLEN VAN DE KLOK 61
KOKEN MET DE MAGNETRON 62
HANDBEDIENING 62
ANDERE GEHAKKELIJKE FUNCTIES 63-64

(I) INDICE

Manuale d'istruzioni

CARISSIMI CLIENTI 2
FORNO: NOME DELLE PARTI 4
FORNO: ACCESSORI 5
FORNO: PANNELLO DEI COMANDI 6-7
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA 83-85
INSTALLAZIONE 85
PRIMA DI USARE IL FORNO 86
REGOLAZIONE DELL'OROLGIO 86
COTTURA A MICROONDE 87
OPERAZIONI MANUALI 87
ALTRE FUNZIONI UTILI 88-89

(E) INDICE

Manual de instrucciones

MUY ESTIMADA CLIENTE 2
HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS 4
HORNO: ACCESORIOS 5
HORNO: PANEL DE CONTROL 6-7
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD 108-110
INSTALACION 110
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCTIONAMIENTO 111
PUESTA EN HORA DEL RELOJ 111
COCCIÓN POR MICROONDAS 112
OPERACIONES MANUALES 112
OTRAS FUNCIONES CÓMODAS 113-114

EXPRESS-MENÜ, EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN 15-16
TABELLE: EXPRESS-MENÜ, EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN 17-19
REZEPTE FÜR EXPRESS-MENÜ 20-21
REINIGUNG UND PFLEGE 22
FUNKTIONSPRÜFUNG 22

Kochbuch

WAS SIND MIKROWELLEN? 23
DAS GEEIGNETE GESCHIRR 23
TIPS UND TECHNIKEN 24-26
TABELLEN UND REZEPTE 27-33
SERVICEADRESSEN 138-143
TECHNISCHE DATEN 144

CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION 40
TABLEAU DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION 41-43
RECETTES POUR LA CUISSON RAPIDE 44-45
ENTRETIEN ET NETTOYAGE 46
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR 46

Livre de recette

QUE SONT LES MICRO-ONDES? 47
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE/CONSEILS ET TECHNIQUES. . . . 47-50
TABLEAUX ET RECETTES 51-57
ADDRESSES D'ENTRETIEN 138-143
FICHE TECHNIQUE 144

EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN 65
TABELLEN MET EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN 66-68
RECEPTEN VOOR EXPRES BEREIDEN 69-70
ONDERHOUD EN REINIGEN 71
VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT 71

Kookboek

WAT ZIJN MICROGOLVEN? 72
GESCHIKTE SCHALEN/TIPS EN ADVIES... 72-75
TABELLEN EN RECEPTEN 76-82
ONDERHOUDSADRESSEN 138-143
SPECIFICATIES 144

COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE 90
TABELLA PER LA COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE 91-93
RICETTE PER LA COTTURA EXPRESS 94-95
MANUTENZIONE E PULIZIA 96
COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL SERVIZIO DI ASSISTENZA 96

Libro di ricette

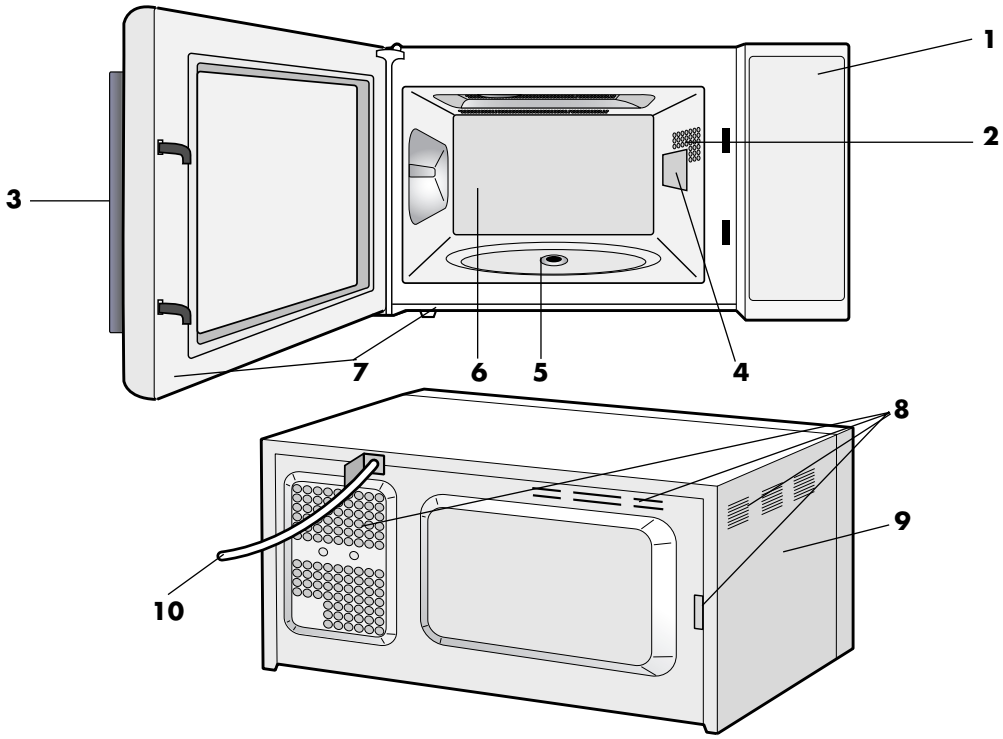
CHE COSA SONO LE MICRO-ONDE ? 97
UTENSILI ADATTI/CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA... . . 97-101
TABELLE E RICETTE 101-107
DIRECCIONES DE SERVICIO 138-143
DATI TECHNICI 145

COCCIÓN Y DESONGELACIÓN RÁPIDAS 115
TABLAS DE COCCIÓN Y DESONGELACIÓN RÁPIDAS 116-118
RECETAS PARA COCCIÓN RÁPIDAS 119-120
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO 121
LOCALIZACION DE AVERIAS 121

Recetario

QUÉ SON LAS MICROONDAS? 122
LA VAJILLA APPROPIADA/SUGERENCIAS Y TECNICAS 122-126
TABLAS Y RECETAS 126-132
INDIRIZZI DE SERVICIO 138-143
ESPECIFICACIONES 145

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



(D)
1 Bedienfeld
2 Garraumlampe
3 Türgriff
4 Spritzschutz für den Hohlleiter
5 Antriebswelle
6 Garraum
7 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
8 Lüftungsöffnungen
9 Aussenseite
10 Netzanschlusskabel

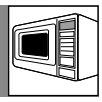
(F)
1 Panneau de commande
2 Eclairage du four
3 Poignée d'ouverture de la porte
4 Cadre du répartiteur d'ondes
5 Accouplement
6 Cavité du four
7 Joint de porte et surface de contact du joint
8 Ouvertures de ventilation
9 Partie extérieure
10 Cordon d'alimentation

(NL)
1 Bedieningspaneel
2 Ovenlamp
3 Deur open-handel
4 Afdekplaatje (voor golfgeleider)
5 Verbindingsstuk
6 Ovenruimte
7 Deurafdichtingen en pasvlakke
8 Ventilatie-openingen
9 Behuizing
10 Netsnoer

(I)
1 Pannello dei comandi
2 Luce del forno
3 Maniglia di apertura sportello
4 Coperchio guida onde
5 Accoppiatore
6 Cavità del forno
7 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello
8 Apperture di ventilazione
9 Mobile esterno
10 Cavo di alimentazione

(E)
1 Panel de control
2 Lámpara del horno
3 Tirador para abrir la puerta
4 Tapa de la guía de ondas
5 Junta
6 Cavidad del horno
7 Sellos de la puerta y superficies de sellado.
8 Orificios de ventilación
9 Exterior de la caja
10 Cable de alimentación

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



(D) ZUBEHÖR

Überprüfen, dass die Zubehörteile vorhanden sind: den Drehteller-Träger (**12**) auf die abgedichte Antriebswelle (**13**) auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller (**11**) darauf legen.

Um Schäden am Drehteller zu vermeiden, ist darauf zu achten, dass Gefässe und Behälter bei der Entnahme nicht den Rand des Drehtellers berühren.

Hinweis: Bei der Bestellung von Zubehörteilen müssen Sie dem Händler bzw. dem SHARP Kundendienst immer die Teilebezeichnung und den Modellnamen angeben.

(F) ACCESSORIES

Assurez-vous que les accessoires sont contenus dans l'emballage: Posez le pied du plateau (**12**) sur la garniture étanche (**13**). Puis posez le plateau (**11**) tournant dessus en tenant compte de l'accouplement de la sole de la cavité.

Pour éviter d'endommager le plateau tournant, s'assurez que les plats ou les récipients ne touchent pas le bord du plateau lorsqu'ils sont retirés du four.

Remarques: Lorsque vous passez une commande d'accessories, veuillez mentionner au revendeur ou au service d'entretien agréé par SHARP le nom des pièces et nom du modèle.

(NL) TOEBEHOREN

Kontroleer dat de volgende accessoires zijn geleverd: Plaats de draaisteun (**12**) op het verbindingsstuk (**13**) op de vloer van de ovenruimte. Plaats vervolgens de draaitafel (**11**) van de draaisteun.

Om ervoor te zorgen dat de draaitafel niet wordt beschadigd, moeten de borden of schalen goed worden opgetild, zodat ze de rand van de draaitafel niet raken wanneer u ze uit de oven haalt.

Opmerking: Stel uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel bij het nabestellen van accessoires op de hoogte van: de naam en de modelnaam.

(I) ACCESSORI

Accertatevi che i seguenti accessori siano presenti: Mettete il sostegno rotante (**12**) su di esso e montatelo sull'accoppiatore (**13**) sul pavimento della cavità del forno. Mettete poi il piatto rotante (**11**) sul il sostegno rotante.

Per evitare di danneggiare il piatto rotante, al momento di togliere i piatti o i contenitori dal forno sollevateli completamente dal piatto facendo attenzione a non urtare il bordo.

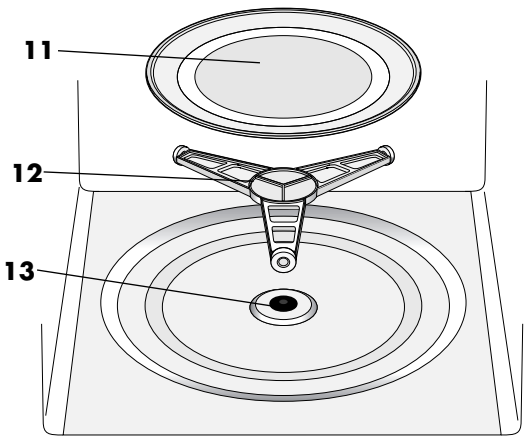
Nota: Ordinando gli accesori, dita al rivenditore o ad un tecnico di servizio SHARP autorizzato il nome della parte e il nome del modello.

(E) ACCESORIOS

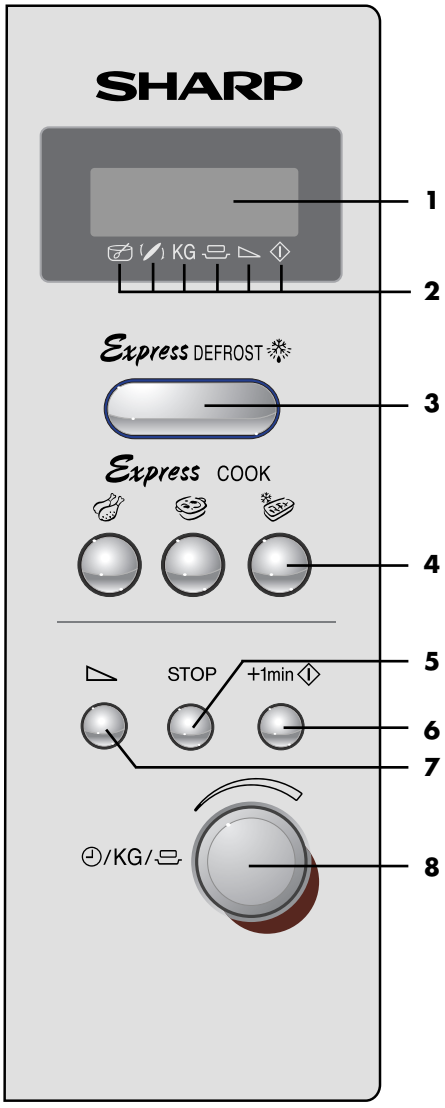
Compruebe que dispone de todos los accesorios siguientes: Coloque el soporte del rodillo (**12**) en la junta (**13**) en el suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio (**11**) sobre el soporte colocado.

Levante los platos o recipientes cuando vaya a sacarlos del horno para no golpear el borde del plato giratorio y evitar dañarlo.

Nota: Cuando haga el pedido de los accesorios, indíquele a su distribuidor o técnico de servicio SHARP autorizado los dos datos siguientes: el nombre de la pieza, y el nombre del modelo.



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



(D) BEDIENFELD

1 Display

2 Symbole

Die Anzeige über dem Symbol blinkt oder leuchtet auf. Wenn eine Anzeige blinkt, die entsprechende Taste (mit demselben Symbol) drücken oder den erforderlichen Bedienungsschritt durchführen.

- Umrühren
- Wenden
- KG KG/Gewicht
- Portionen
- Symbol für Mikrowellen-Leistungsstufen
- Symbol für Garen

3 EXPRESS-AUFTAUEN-Taste
Diese Taste zur Auswahl von einem der 5 Automatikprogramme drücken

4 EXPRESS-GAREN (Express Menü und Express Garen)-Taste
Diese Taste zur Auswahl von einem der 7 Automatikprogramme drücken

5 STOP-Taste

6 +1min/START-Taste

7 MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN-Taste

8 ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN-Knopf

(F) PANNEAU DE COMMANDE

1 Affichage numérique

2 Témoins

L'indicateur correspondant clignotera ou s'allumera juste au-dessus du symbole, en fonction de l'instruction. Lorsqu'un indicateur clignote, appuyez sur la touche correspondante (marquée du même symbole) ou effectuez l'action nécessaire.

- Remuer
- Retourner
- KG KG/Poids
- Portion
- Témoin de niveau de puissance
- Témoin de cuisson

3 Touche **CUISSON DÉCONGÉLATION**
Appuyer pour sélectionner l'un des 5 programmes automatiques.

4 Touche **CUISSON RAPIDE (Menu Rapide et Cuisson Rapide)**
Appuyer pour sélectionner l'un des 7 programmes automatiques.

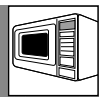
5 Touche **ARRET**

6 Touche **+1min/DEPART**

7 Touche **NIVEAUX DE PUISSANCE MICRO-ONDES**

8 Bouton **MINUTERIE/POIDS/PORTION**

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



(NL) BEDIENINGSPANEEL

1 Digitale display

2 Indikators
De overeenkomstige indicator boven elk symbool zal gaan knipperen of gaan branden volgens de gebruiksaanwijzing. Wanneer er een indicator knippert, dient u de passende toets in te drukken (met hetzelfde symbool) of de noodzakelijke bewerking uit te voeren.
- Roeren
- Omdraaien
- KG/Gewicht
- Portie
- Vermogenniveau-indikator
- Koken-indikator

3 EXPRESS ONTDOOIEN-toetsen
Druk op de toets om één van de 5 automatische kookprogramma's te kiezen.

4 EXPRES BEREIDIEN (Express Menu en Express Bereidien)-toetsen
Druk op de toets om één van de 7 automatische kookprogramma's te kiezen.

5 STOP-toets

6 +1min/START-toets

7 MAGNETRON VERMOGENNIVEAU-toets

8 TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE-knop

(I) PANNELLO DEI COMANDI

1 Display digitale

2 Indicatori
L'indicatore appropriato lampeggerà oppure si accenderà proprio sopra ciascun simbolo, conformemente all'istruzione. Quando un indicatore lampeggia, premete il pulsante appropriato (contrassegnato dallo stesso simbolo) oppure effettuate l'operazione necessaria.
- Mescolare
- Voltare
- KG/Peso
- Porzione
- Indicatore di livello potenza microonde
- Indicatore di cottura

(I) PANNELLO DEI COMANDI

3 Pulsante **SCONGELARE EXPRESS**
Premere il pulsante per selezionare uno dei 5 programmi automatici.

4 Pulsante **COTTURA EXPRESS (Menu Express e Cottura Express)**
Premere il pulsante per selezionare uno dei 7 programmi automatici.

5 Pulsante di **ARRESTO**

6 Pulsante di **+1min/INIZIO**

7 Pulsante delle **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**

8 Manopola **RUTTORE/PESO/PORZIONE**

(E) PANEL DE CONTROL

1 Visualizador digital

2 Indicadores
El indicador apropiado destellará o se iluminará sobre el símbolo respectivo, según la instrucción dada. Cuando el indicador destelle, pulse la tecla adecuada (que tiene el mismo símbolo), o lleve a cabo la operación necesaria.
- Remover
- Darle vuelta
- KG/Peso
- Porciones
- Indicador del nivel de potencia de microondas
- Indicador de cocción

3 Tecla de **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**
Pulsar para seleccionar uno de los 5 programas automáticos.

4 Tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS (Menu Rápidas e Cocción Rápidas**
Pulsar para seleccionar uno de los 7 programas automáticos.

5 Tecla de **PARADA**

6 Tecla **+1min/COMENZAR**

7 Tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**

8 Mando **TEMPORIZADOR/PESO/PORCIÓN**

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

WICHTIG FÜR IHRE SICHERHEIT: LESEN SIE DIE FOLGENDEN HINWEISE AUFMERKSAM DURCH, UND BEWAHREN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG AUF.

Zur Vermeidung von Feuer

Mikrowellengeräte sollten während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt gelassen werden. Zu hohe Leistungsstufen oder zu lange Garzeiten können das Gargut überhitzen und Feuer verursachen.

Die R-24ST ist nicht für den Einbau in einer Wand oder Einbauschrank vorgesehen.
Für das Modell R-2B34 befolgen Sie bitte die Anweisungen die dem Einbaurahmen beiliegen.
Die Steckdose muss ständig zugänglich sein, so dass der Netzstecker im Notfall einfach abgezogen werden kann.
Die Netzspannung muss 230 V Wechselstrom, 50 Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 10 A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 10 A ausgestattet sein.
Es wird empfohlen das Gerät an einen separaten Stromkreis anzuschliessen.
Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen Wärme erzeugt wird, z.B. in der Nähe eines konventionellen Herdes.
Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen eine hohe Luftfeuchtigkeit vorhanden ist oder sich Kondenswasser bilden kann.
Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.

NIEMALS DIE TÜR ÖFFNEN, wenn im Gerät erwärmte Lebensmittel zu rauchen beginnen. Das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und warten, bis die Lebensmittel nicht mehr rauchen. Öffnen der Tür während der Rauchentwicklung kann Feuer verursachen.

Nur für Mikrowellengeräte vorgesehene Behälter und Geschirr verwenden. Siehe die entsprechenden Hinweise im nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber (Seite 23).

Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn Kunststoff-, Papier- oder andere brennbare Lebensmittelbehälter verwendet werden.

Den Spritzschutz für den Hohlleiter, den Garraum, den Drehteller und den Drehteller-Träger nach der Verwendung des Gerätes reinigen. Diese Bauteile sollten trocken und fettfrei sein. Zurückbleibende Fettspritzer können überhitzen, zu rauchen beginnen oder sich entzünden.

Keine brennbaren Materialien in der Nähe des Gerätes oder den Lüftungsöffnungen lagern.
Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.
Alle Metallverschlüsse, Drähte usw. von Lebensmitteln und Verpackungen entfernen. Funkenbildung auf Metalloberflächen kann zu Feuer führen.
Das Mikrowellengerät nicht zum Frittieren von Lebensmitteln in Öl oder Fett verwenden. Temperaturen können nicht kontrolliert werden und das Fett kann sich entzünden.
Zum Herstellen von Popcorn sollte nur für Mikrowellengeräte vorgesehenes Popcorn-Geschirr verwendet werden.
Keine Lebensmittel oder andere Gegenstände im Gerät lagern.
Die Einstellungen nach dem Starten des Gerätes überprüfen um sicherzustellen, dass das Gerät wie gewünscht arbeitet. Diese Bedienungsanleitung und den Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

Zur Vermeidung von Verletzungen

WARNHINWEIS:
Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist oder Fehlfunktionen aufweist. Überprüfen Sie vor dem Betrieb die folgenden Punkte:

a) Die Tür muss einwandfrei schliessen und darf nicht schlecht ausgerichtet oder verzogen sein.
b) Die Scharniere und Türsicherheitsverriegelungen dürfen nicht gebrochen oder lose sein.
c) Die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen dürfen nicht beschädigt sein.
d) Im Garraum und an der Tür dürfen keine Dellen oder andere Beschädigungen vorhanden sein.
e) Das Netzkabel und der Netzstecker dürfen nicht beschädigt sein.

Nehmen Sie unter keinen Umständen Reparaturen oder Änderungen an Ihrem Mikrowellengerät selbst vor. Reparaturen, insbesondere solche, bei denen die Abdeckung des Geräts entfernt werden muss, dürfen ausschliesslich von entsprechend qualifizierten Technikern vorgenommen werden.

Das Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherheits-verriegelung betreiben.
Niemals das Gerät betreiben, wenn sich Gegenstände zwischen den Türdichtungen und den abdichtenden Oberflächen befinden.

Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf der Türdichtung und angrenzenden Teilen. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel Reinigung und Pflege auf Seite 22.

Personen mit HERZSCHRITTMACHERN sollten ihren Arzt oder den Hersteller des Herzschrittmachers nach Vorsichtsmassnahmen beim Umgang mit Mikrowellengeräten befragen.

Zur Vermeidung von elektrischem Schlag

Unter keinen Umständen sollte das äussere Gehäuse entfernt werden.

Niemals Flüssigkeiten in die Öffnungen der Türsicherheitsverriegelung oder Lüftungsöffnungen kommen lassen oder Gegenstände in diese Öffnungen stecken. Wenn grössere Mengen Flüssigkeiten verschüttet werden, müssen Sie sofort das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und den SHARP-Kundendienst anfordern.

Niemals das Netzkabel bzw. den Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten legen.

Das Netzkabel nicht über die scharfe Kante eines Tisches oder einer Arbeitsplatte führen.

Das Netzkabel von erwärmten Oberflächen fernhalten, einschliesslich Geräterückseite.

Auf keinen Fall versuchen, die Garraumlampe selbst auszuwechseln, sondern nur von einem von SHARP autorisierten Elektriker auswechseln lassen! Wenn die Garraumlampe ausfallen sollte, wenden Sie sich bitte an Ihren Elektrohändler oder eine von SHARP autorisierte Kundendienststelle!

Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es durch ein neues Spezialkabel ersetzt werden.

Bitte das Auswechseln durch einen von SHARP autorisierten Kundendienst vornehmen lassen.

Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden:

WARNUNG: Speisen in flüssiger und anderer Form dürfen nicht in verschlossenen Gefässen erhitzt werden, da sie explodieren könnten.

Niemals verschlossene Behälter verwenden. Verschlüsse und Abdeckungen entfernen. Verschlossene Behälter können durch den Druckanstieg selbst nach dem Ausschalten des Gerätes noch explodieren.

Beim Erhitzen von Flüssigkeiten vorsichtig sein. Behälter mit grosser Öffnung verwenden, damit entstehende Blasen entweichen können.

Niemals Flüssigkeiten in schmalen, hohen Gefässen (z.B. Babyflaschen) erhitzen, da der Inhalt herausspritzen kann und zu Verbrennungen führen könnte.

Um Verbrennungen durch plötzliches Überkochen (Siedeverzug) zu vermeiden:

1. Die Flüssigkeiten vor dem Kochen/Erhitzen umrühren.
2. Es wird empfohlen, während des Erhitzens einen Glasstab oder ähnlichen Gegenstand in den Behälter zu stecken.
3. Nach dem Erhitzen die Flüssigkeit noch kurze Zeit im Gerät stehen lassen, um verspätetes Aufwallen durch Siedeverzug zu verhindern.

Eier nicht in der Schale kochen. Hartgekochte Eier dürfen nicht in Mikrowellengeräten erwärmt werden, da sie selbst nach der Erwärmung explodieren können. Zum Kochen oder Aufwärmen von Eiern, die nicht verquirlt oder verrührt wurden, das Eigelb und Eiweiss anstechen, damit es nicht explodiert. Vor dem Aufwärmen im Mikrowellengerät die Schale von gekochten Eiern entfernen und die Eier in Scheiben schneiden.

Die Schale von Lebensmitteln, z.B. Kartoffeln, Würstchen oder Obst, vor dem Garen anstechen, damit der Dampf entweichen kann.

Zur Vermeidung von Verbrennungen

Beim Entnehmen von Gargut aus dem Garraum sollten Topflappen o.ä. verwendet werden.

Behälter, Popcorngeschirr, Kochbeutel, usw. immer vom Gesicht und den Händen abgewandt öffnen, um Verbrennungen durch Dampf zu vermeiden.

Um Verbrennungen zu vermeiden, immer die Lebensmitteltemperatur prüfen und umrühren, bevor Sie das Gargut servieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Lebensmittel oder Getränke an Babys, Kinder oder ältere Personen weitergereicht werden.

Die Temperatur des Behälters ist kein echter Hinweis auf die tatsächliche Temperatur des Lebensmittels oder Getränks; immer die Temperatur prüfen.

Halten Sie beim Öffnen der Gerätetür ausreichenden Abstand, um Verbrennungen durch austretende Hitze oder Dampf zu vermeiden.

Schneiden Sie gefüllte, gebackene Speisen nach dem Garen in Scheiben, um den Dampf entweichen zu lassen und Verbrennungen zu vermeiden.

Kinder vom Türglas fernhalten, um Verbrennungen zu vermeiden.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Zur Vermeidung von Fehlbedienung durch Kinder

WARNUNG: Kinder dürfen das Gerät nur unter Aufsicht benutzen oder wenn sie ausreichende Anweisungen zur sicheren Benutzung erhalten haben und die Gefahren eines unsachgemässen Gebrauchs verstehen.

Nicht an die Gerätetür lehnen oder an der Tür hängend schwingen. Das Mikrowellengerät ist kein Spielzeug!
Kinder sollten mit allen wichtigen Sicherheitshinweisen vertraut gemacht werden: z.B. Verwendung von Topflappen und vorsichtiges Abnehmen von Deckeln. Beachten Sie besonders Verpackungen, die Lebensmittel knusprig machen (z.B. selbstbräunende Materialien), indem sie besonders heiss werden.

Sonstige Hinweise

Niemals das Gerät auf irgendeine Weise verändern.
Das Gerät während des Betriebs nicht bewegen.
Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen und darf nur zum Garen von Lebensmitteln verwendet werden. Es eignet sich nicht für gewerbliche Zwecke oder den Gebrauch in einem Labor.

Zur Vermeidung von Fehlfunktionen und Beschädigungen dieses Gerätes

Das Gerät niemals leer in Betrieb nehmen.
Bei der Verwendung von Bräunungsgeschirr oder selbsterwärmenden Materialien muss eine wärmefeste Isolierung (z.B. ein Porzellanteller) zwischen Geschirr und Drehteller gestellt werden. Dadurch werden Beschädigungen des Drehtellers und des Drehteller-Trägers durch Wärme vermieden. Die angegebene Aufheizzeit für das Geschirr sollte nicht überschritten werden.
Kein Metallgeschirr verwenden, da Mikrowellen reflektiert werden und dies zu Funkenbildung führt. Keine Konserven in das Gerät stellen.
Nur den für dieses Gerät vorgesehenen Drehteller und den Drehteller-Träger verwenden. Benutzen Sie das Mikrowellengerät nicht ohne den Drehteller.
Um das Zerspringen des Drehtellers zu vermeiden:
(a) Vor dem Reinigen, den Drehteller abkühlen lassen.
(b) Keine heisses Gargut oder heisses Geschirr auf den kalten Drehteller stellen.
(c) Keine kalten Lebensmittel oder kaltes Geschirr auf den heissen Drehteller stellen
Während das Gerät arbeitet, keine Gegenstände auf das äussere Gehäuse stellen.

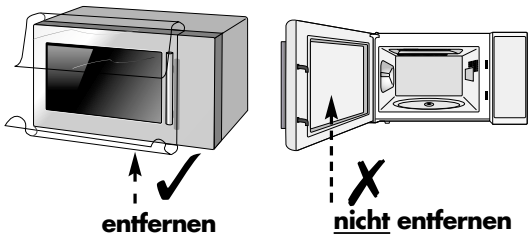
HINWEISE:

Bei Fragen zum Anschluss des Gerätes wenden Sie sich bitte an einen autorisierten Elektrofachmann.
Sowohl der Hersteller als auch der Händler können keine Verantwortung für Beschädigungen des Gerätes oder Verletzungen von Personen übernehmen, die als Folge eines falschen elektrischen Anschlusses entstehen.
Wasserdampf und Tropfen können sich auf den Wänden im Innenraum bzw. um die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen bilden. Dies ist normal und ist kein Anzeichen für den Austritt von Mikrowellen oder einer sonstigen Fehlfunktion.

AUFSTELLANWEISUNGEN

1. Sämtliches Verpackungsmaterial aus dem Geräteinnenraum entnehmen.
Die Polyethylenschicht zwischen Tür und Innenraum entfernen. Den Aufkleber (falls vorhanden) von der **Aussenseite** der Tür abziehen.

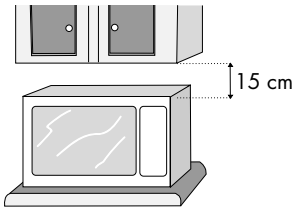
Die Schutzfolie an der **Innenseite** der Tür nicht entfernen.



2. Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist.

3. Das Mikrowellengerät auf einer flachen, geraden Oberfläche aufstellen, die stabil genug ist, das Gewicht des Gerätes und der darin zubereiteten Lebensmittel zu tragen.

4. Stellen Sie sicher, dass über dem Gerät ein Freiraum von mindestens 15 cm vorhanden ist.

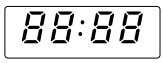


5. Den Netzstecker des Mikrowellengerätes mit einer normalen, geerdeten Steckdose verbinden.

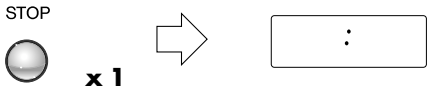
R-2B34: Bitte befolgen Sie die Anweisungen die dem Einbaurahmen beiliegen.

VOR INBETRIEBNAHME

Das Gerät an eine Steckdose anschliessen.
1. Die Anzeige beginnt zu blinken.



2. Die **STOP**-Taste drücken. Anzeige prüfen.



Die Uhr gemäss der nachstehenden Anleitung einstellen.

Benutzung der STOP-Taste
1. Löschen eines Eingabefehlers beim Programmieren.
2. Vorübergehendes Unterbrechen des laufenden Betriebes.
3. Löschen eines Programms während des laufenden Betriebes durch zweimaliges Drücken.

DEUTSCH

EINSTELLEN DER UHR

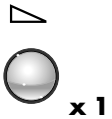
Die Uhr läuft im 12 Stunden- oder im 24 Stunden-Format.
1. Um die Uhr auf das 12 Stunden-Format einzustellen, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten. 12 H erscheint auf dem Display.
2. Um die Uhr auf das 24 Stunden-Format einzustellen, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste nach Schritt 1 **noch einmal** drücken, 24 H wird auf dem Display angezeigt.

x1 für 3 Sekunden lang drücken

Beispiel:
Einstellen der 24 Stunden-Uhr auf 23.35 Uhr

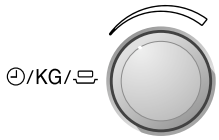
1. Wählen Sie die Uhren-Funktion. (12 Stunden-Uhr)

Wählen Sie die 24 Stunden-Uhr.



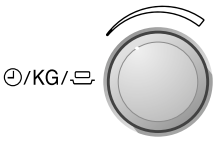
x1 für 3 Sekunden lang drücken

2. Stellen Sie die Stunden ein. Den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopf drehen, bis die richtige Stunde angezeigt wird (23).



3. Drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSTUFEN**-Taste um von den Stunden zu den Minuten zu wechseln.

4. Stellen Sie die Minuten ein. Den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopf drehen, bis die richtigen Minuten angezeigt werden (35).



5. Drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste um die Uhr zu starten.

HINWEIS:
1. Sie können den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopf im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Drücken Sie die **STOP**-Taste, wenn Sie beim Programmieren einen Fehler gemacht haben.
3. Wenn die Stromversorgung Ihres Mikrowellengerätes unterbrochen wird, meldet das Display in Abständen 88:88 , nachdem die Stromversorgung wiederhergestellt wurde. Wenn das während des Garvorgangs passiert, wird das Programm gelöscht. Die Uhrzeit wird ebenfalls gelöscht.
4. Wenn Sie die Uhrzeit neu einstellen möchten, verfahren Sie wie im obigen Beispiel.

MIKROWELLENLEISTUNG

Für den manuellen Betrieb stehen 5 verschiedene Leistungsstufen zur Auswahl. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in dem nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber orientieren. Generell gelten folgende Empfehlungen:

100 P (800 W)
Für schnelles Garen oder Erwärmen, z.B. für Suppen, Eintöpfe, Dosengerichte, heisse Getränke, Gemüse, Fisch usw.

70 P (560 W)
Zum längeren Garen von kompakteren Speisen wie Braten, Hackbraten und Tellergerichten, auch für empfindliche Gerichte wie Käsesossen oder Rührkuchen. Mit dieser niedrigeren Einstellung kochen Sossen nicht über und die Speisen garen gleichmässig, ohne am Rand hart zu werden oder überzulaufen.

50 P (400 W)
Für kompaktere Speisen, die beim Garen mit herkömmlichen Methoden eine lange Garzeit erfordern, z.B. Rindfleischgerichte, wird diese Leistungsstufe empfohlen, damit das Fleisch zart bleibt.

30 P (240 W Auftau-Einstellung)
Wählen Sie diese Stufe zum Auftauen, damit Speisen gleichmässig auftauen. Diese Stufe ist auch bestens geeignet, um Reis, Nudeln und Klösse zu köcheln und gebackenen Eierpudding zu kochen.

10 P (80 W)
Zum sanften Auftauen, z.B. für Sahnetorten oder Blätterteig.

P = Prozent

Um die Leistung einzustellen, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste drücken, bis die gewünschte Leistungsstufe angezeigt wird. Wenn die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal gedrückt wird, erscheint [10 0P]. Falls die gewünschte Leistungsstufe überschritten wird, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste so oft drücken bis die gewünschte Stufe wieder angezeigt wird. **Wenn die Taste nicht gedrückt wird, arbeitet das Gerät automatisch mit voller Leistung 100 P.**

GAREN MIT DER MIKROWELLE

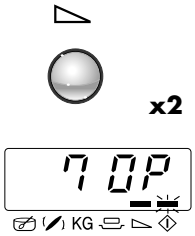
Der manuelle Betrieb ermöglicht das Einstellen einer Garzeit bis zu 90 Minuten. (90.00)
Die Zeiteinheit zum Garen (Auftauen) variiert von 10 Sekunden bis fünf Minuten, in Abhängigheit von der Gesamtgar- oder auftauzeit, wie in der Tabelle aufgeführt.

Garzeit	**Zeiteinheiten**
0-5 Minuten	10 Sekunden
5-10 Minuten	30 Sekunden
10-30 Minuten	1 Minute
30-90 Minuten	5 Minuten

Beispiel:
Erhitzen von Suppe für 2 Min. 30 Sek. mit 70 P Mikrowellenleistung.

1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/ GEWICHT/ PORTIONEN**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.

2. Die gewünschte Leistung durch zweimaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einstellen.



3. Starten Sie den Garvorgang durch einmaliges Drücken der **+1min/START-**Taste.

HINWEIS:

1. Wird die Gerätetür während des Garvorgangs geöffnet, wird die Garzeit auf dem Display automatisch angehalten. Die Rückwärtszählung der Garzeit setzt wieder ein, wenn die Tür geschlossen und die **+1min/START-**Taste gedrückt wird.
2. Wenn Sie während des Garvorgangs die Leistungsstufe überprüfen wollen, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste. Solange Ihr Finger diese Taste berührt, wird die Leistungsstufe angezeigt.
3. Sie können den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN**-Knopf im oder entgegen dem Uhrzeigersinn drehen. Wenn Sie den Drehknopf entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, wird die Garzeit graduell von 90 Minuten vermindert.

ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

1. GAREN MIT VERSCHIEDENEN GARFOLGEN

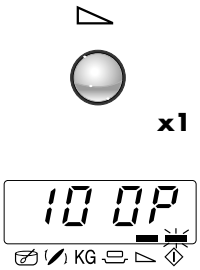
Eine Folge von (maximal) 3 Stufen kann programmiert werden.

Beispiel:
Garen: 5 Minuten bei 100 P leistung (Stufe 1)
16 Minuten bei 30 P leistung (Stufe 2)

STUFE 1

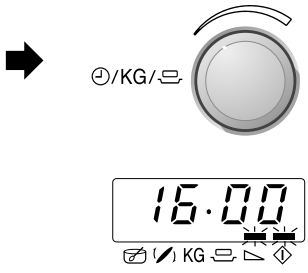
1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/ PORTIONEN-**Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.

2. Die gewünschte Leistung durch einmaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste wählen.

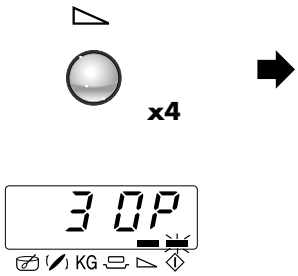


STUFE 2

3. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/ PORTIONEN**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.



4. Die gewünschte Leistung durch viermaliges Drücken der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste wählen.



5. Drücken Sie die **+1min/START**-Taste, um den Garvorgang zu starten.

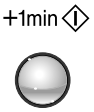
(Das Gerät arbeitet nun 5 Minuten lang bei 100 P und anschliessend 16 Minuten bei 30 P).

ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

2. +1min-FUNKTION

Mit der **+1min/START**-Taste können Sie die folgenden Funktionen bedienen:

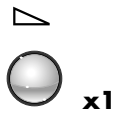
a. Direktstart
Durch Drücken der **+1min/START**-Taste können Sie den Garvorgang bei 100 P Mikrowellenleistung direkt starten.



HINWEIS:
Um einen Missbrauch durch Kinder zu verhindern, kann die **+1min/START**-Taste nur 3 Minute nach dem vorausgehenden Bedienungsschritt, d. h. Schliessen der Tür oder Drücken der **STOP**-Taste, betätigt werden.

b. Verlängern der Garzeit
Sie können die Garzeit um je 1 Minute verlängern, wenn Sie während des Betriebs diese Taste drücken.

3. ÜBERPRÜFEN DER LEISTUNGSSTUFE
Um während des Garvorgangs die Mikrowellen-Leistungsstufe zu überprüfen, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste.



Solange Sie mit dem Finger die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**–Taste berühren, wird die Leistungsstufe angezeigt.

Die Rückzählung der Garzeit läuft weiter, auch wenn auf dem Display die Leistungsstufe angezeigt wird.

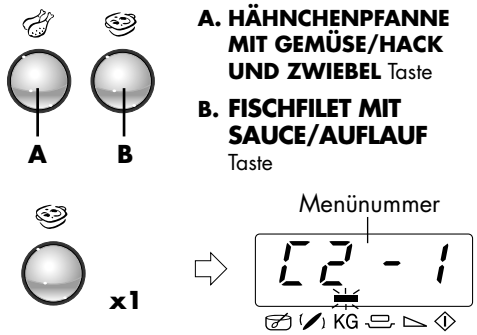
EXPRESS MENÜ, EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN

EXPRESS MENÜ, EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN berechnet automatisch die richtige Betriebsart und Garzeit. Sie können unter 4 **EXPRESS MENÜ**, 3 **EXPRESS-GAR** und 5 **EXPRESS-AUFTAU**-Menüs auswählen. Folgendes müssen Sie bei der Verwendung dieser Automatikfunktion beachten:

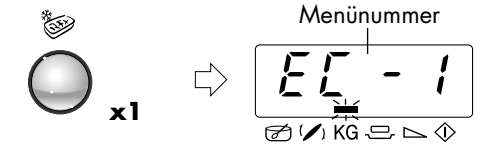
Beispiel:

1a. EXPRESS-MENÜ: Jede Taste von **EXPRESS-MENÜ** hat zwei Menüs.

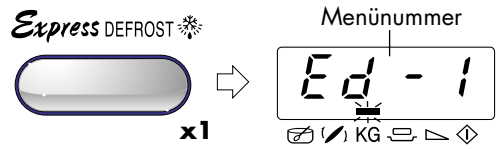
Drücken Sie die **FISCHFILET MIT SAUCE/AUFLAUF**-Taste einmal, die Anzeige entspricht dann der Abbildung.



1b. EXPRESS-GAREN: Drücken Sie die Taste **EXPRESS-GAREN** einmal, die Anzeige entspricht dann der Abbildung.



1c. EXPRESS-AUFTAUEN: Drücken Sie die Taste **EXPRESS-AUFTAUEN** einmal, die Anzeige entspricht dann der Abbildung.

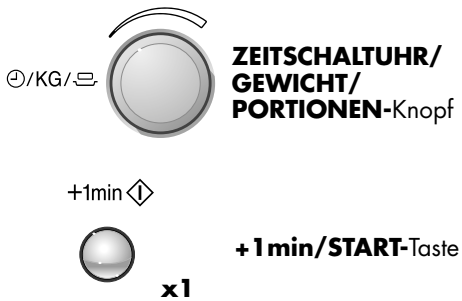


Das Menü wird durch Drücken der **EXPRESS-MENÜ, EXPRESS-GAREN** oder **EXPRESS-AUFTAUEN**-Taste gewählt, bis die gewünschte Menünummer angezeigt wird. Siehe Seiten 17-19 "**TABELLE: EXPRESS-MENÜ, EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN**". Das Menü wird automatisch durch Drücken der Taste **EXPRESS-MENÜ**, **EXPRESS-GAREN** oder **EXPRESS-AUFTAUEN** geändert.

2. Das Gewicht der Speise durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/ PORTIONEN**-Knopfs eingeben, bis das gewünschte Gewicht angezeigt wird.
- Nur das Gewicht des Garguts eingeben. Das Gewicht des Geschirrs nicht mit einbeziehen.
- Für Speisen, deren Gewicht höher oder niedriger ist als es in der **EXPRESS MENÜ, EXPRESS-GAREN & EXPRESS AUFTAUEN**-Tabelle angegeben wird, verwenden Sie den manuellen Betrieb. Die Anleitungen in den Tabellen beachten, um einwandfreie Resultate zu erzielen.

3. Um den Garvorgang zu beginnen, die **+1min/START**-Taste drücken.

Wenn ein Bedienungsschritt erforderlich ist (z.B. zum Wenden der Speisen), stoppt das Gerät automatisch, das akustische Signal ertönt, die verbleibende Garzeit u. a. Symbole werden blinkend angezeigt. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die **+1min/START**-Taste.



Die Temperatur am Ende der Garzeit hängt von der Ausgangstemperatur ab. Vergewissern Sie sich, dass die Speisen nach dem Garen ausreichend gegart sind. Falls erforderlich, können Sie die Garzeit verlängern und eine höhere Leistungsstufe einstellen.

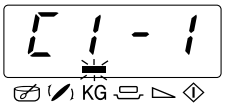
HINWEIS: Bei Verwendung der Funktion **MINUTE PLUS**, während des Express-Garen/ Auftauvorgangs, könnten die Gerichte übergaren.

EXPRESS MENÜ, EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN

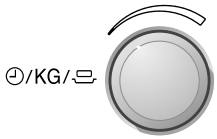
Beispiel 1 für EXPRESS MENÜ:
Zum Garen von Hähnchenpfanne mit Gemüse mit einem Gewicht von 1,5 kg verwenden Sie EXPRESS-MENÜ C1-1.

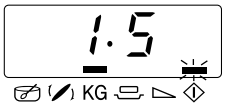
1. Das gewünschte Automatikprogramm durch einmal Drücken der **HÄHNCHENPFANNE MIT GEMÜSE/HACK UND ZWIEBEL**-Taste einstellen.

x1

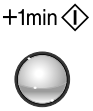


2. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/ PORTIONEN**-Knopf im Uhrzeigersinn das Gewicht ein.



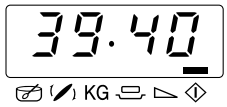


3. Drücken Sie die **+1min/START**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



x1

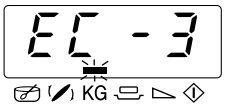
Überprüfen Sie das Display



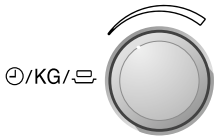
Beispiel 2 für EXPRESS-GAREN:
Zum Garen von Tiefkühl-Auflauf mit einem Gewicht von 0,6 kg verwenden Sie EXPRESS-GAREN EC-3.

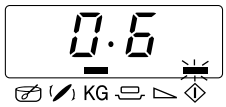
1. Das gewünschte Automatikprogramm durch dreimaliges Drücken der **EXPRESS-GAREN**-Taste einstellen.

x3

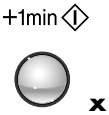


2. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/ PORTIONEN**-Knopf im Uhrzeigersinn das Gewicht ein.





3. Drücken Sie die **+1min/START**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



x1

Überprüfen Sie das Display.

EXPRESS-AUFTAUEN Funktionieren ist am gleichen als EXPRESS-GAREN.

TABELLE: EXPRESS-MENÜ & EXPRESS-GAREN

TASTE	EXPRESS MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) /GESCHIRR	VERFAHREN
x1	**C1-1 Menü** Hähnchenpfanne mit Gemüse	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Ausgangstemp. Hähnchenfleisch 5° C) Auflaufform mit Mikrowellenfolie	• Siehe Rezepte für "Hähnchenpfanne mit Gemüse" auf Seite 20. * Gesamtgewicht von allen Zutaten.
x2	**C1-2 Menü** Hack und Zwiebel	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Ausgangstemp. Hack 5° C) Schüssel mit Deckel	• Siehe Rezepte für "Hack und Zwiebel" auf Seite 20. • Wenn das Gerät stoppt, das akustische Signal ertönt und das Symbol für "UMRÜHREN" angezeigt wird, umrühren und wieder abdecken. * Gesamtgewicht von allen Zutaten.
x1	**C2-1 Menü** Fischfilet mit Sauce	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Ausgangstemp. Fisch 5° C, Sauce 20° C) Auflaufform mit Mikrowellenfolie	• Siehe Rezepte für "Fischfilet mit Sauce" auf Seite 20-21. * Gesamtgewicht von allen Zutaten.
x2	**C2-2 Menü** Aufläufe	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Ausgangstemp. 20° C) Auflaufform	• Siehe Rezepte für "Aufläufe" auf Seite 21. * Gesamtgewicht von allen Zutaten.

TASTE	EXPRESS-GAREN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) /GESCHIRR	VERFAHREN
x1	**EC-1 Garen** Tiefkühl-Gemüse z.B. Rosenkohl, Blumenkohl, Erbsen, Mischgemüse, Brokkoli	0,1 - 0,6 kg (100 g) (Ausgangstemp.: -18° C) Schüssel und Deckel oder Mikrowellenfolie	• 1 EL Wasser pro 100 g. (Für Pilze ist kein zusätzliches Wasser erforderlich). • Mit dem Deckel oder Mikrowellenfolie abdecken. • Wenn das Gerät stoppt, das akustische Signal ertönt und das Symbol für "UMRÜHREN" angezeigt wird, umrühren und wieder abdecken. • Nach dem Garen 1-2 Minuten stehen lassen. **HINWEIS:** Kompakt gefrorenes Gemüse im manuellen Betrieb garen.

TABELLE: EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN

TASTE	EXPRESS-GAREN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
x2	**EC-2 Garen** Tiefkühl-Fertiggerichte Speisen zum Umrühren wie Nudeln Bolognese, Chili con carne etc.	0,3 - 1,0 kg* (100 g) (Ausgangstemp.: -18° C) Schüssel mit Deckel oder Mikrowellenfolie * Wenn der Hersteller die Zugabe von Wasser empfiehlt, die Gesamtmenge für das Programm unter Einbeziehung der zusätzlichen Flüssigkeit berechnen.	• Die Speise in ein geeignetes Mikrowellen-Gefäß geben. • Falls vom Hersteller empfohlen, etwas Flüssigkeit zugeben. • Mit einem Deckel oder Mikrowellenfolie abdecken. • Falls vom Hersteller empfohlen, ohne Deckel garen. • Wenn das Gerät stoppt, das akustische Signal ertönt und das Symbol für "UMRÜHREN" angezeigt wird, umrühren und wieder abdecken. • Nach dem Garen umrühren und ca. 1-2 Minuten stehen lassen.
x3	**EC-3 Garen** Tiefkühl-Auflauf (z.B. Lasagne, Nudel-Aufläufe)	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Flache, ovale Auflaufform und Mikrowellenfolie oder mikrowellengeeigneten original Behälter & Mikrowellenfolie.	• Nehmen Sie den gefrorenen Auflauf aus der Packung. Wenn der Behälter nicht für die Mikrowelle geeignet ist, bitte in eine Auflaufform geben und mit Mikrowellenfolie abdecken. • Wenn der Behälter für Mikrowellen geeignet ist, bitte den Originalpapierfilm abziehen und mit Mikrowellenfolie abdecken. • Die Speise nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

TASTE	EXPRESS-AUFTAUEN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
Express DEFROST x1	**Ed-1 Auftauen** Steak und Kotelett	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (Siehe HINWEIS auf seite 19)	• Die Speise auf einem Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. • Wenn das Gerät stoppt, das akustische Signal ertönt und das Symbol für "WENDEN" angezeigt wird, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab. • Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10 - 15 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
Express DEFROST x2	**Ed-2 Auftauen** Hackfleisch	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Frischhaltefolie (Siehe HINWEIS auf seite 19)	• Decken Sie den Drehteller mit Frischhaltefolie ab. • Legen Sie den Block Hackfleisch auf den Drehteller. • Wenn das Gerät stoppt, das akustische Signal ertönt und das Symbol für "WENDEN" angezeigt wird, drehen Sie das Hackfleisch um. Entfernen Sie die aufgetauten Teile, sofern möglich. • Nach dem Auftauen 5 - 10 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.

TABELLE: EXPRESS-AUFTAUEN

TASTE	EXPRESS-AUFTAUEN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
Express DEFROST x3	**Ed-3 Auftauen** Geflügel	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Ausgangstemp.: -18° C) (Siehe HINWEIS unten)	• Einen Teller umgekehrt auf den Drehteller legen und das Geflügel mit der Brustseite nach unten darauf legen. • Wenn das Gerät stoppt, das akustische Signal ertönt und das Symbol für "WENDEN" angezeigt wird, wenden. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab. • Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 15-30 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist. • Zum Abschluss das Geflügel unter laufendem Wasser säubern.
Express DEFROST x4	**Ed-4 Auftauen** Kuchen	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Flachen Teller	• Den Kuchen von jeglicher Verpackung befreien. • Auf einen flachen Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. • Den Kuchen nach dem Auftauen in möglichst gleich grosse Stücke schneiden, zwischen den Stücken etwas Abstand lassen und 15 - 60 Minuten stehenlassen, bis er gleichmässig aufgetaut ist.
Express DEFROST x5	**Ed-5 Auftauen** Brot	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Flachen Teller (Für dieses Programm werden nur Brotscheiben empfohlen.)	• Auf einen flachen Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. Bei grossen Mengen, direkt auf den Drehteller legen. • Wenn das Gerät stoppt, das akustische Signal ertönt und das Symbol für "WENDEN" angezeigt wird, die Speise wenden, die Scheiben neu anordnen und aufgetaute Scheiben abnehmen. • Nach dem Auftauen alle Scheiben voneinander trennen und auf einem grossen Teller verteilen. Das Brot mit Aluminiumfolie abdecken und 5 - 10 Minuten stehenlassen, bis es gründlich aufgetaut ist.

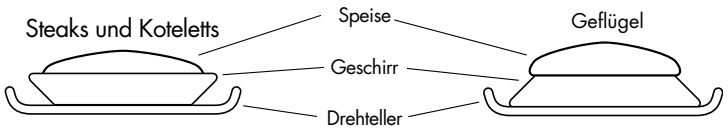
HINWEIS: Express-Auftauen

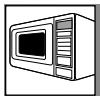
1 Steaks und Koteletts sollten nebeneinander (einlagig) eingefroren werden.

2 Hackfleisch sollte flach eingefroren werden.

3 Nach dem Wenden die aufgetauten Portionen mit dünnen Aluminiumstreifen abdecken.

4 Für Ed-1 und Ed-3, die Speisen wie in der Abbildung gezeigt in das Gerät stellen:





REZEPTE FÜR EXPRESS-MENÜ

HÄHNCHENPFANNE MIT GEMÜSE (C1-1)
Pikante Hähnchenpfanne

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	1,5kg	
60 g	120 g	180 g	Langkornreis
1	1	1	Briefchen Safranfäden
25 g	50 g	75 g	Zwiebel (in Scheiben)
50 g	100 g	150 g	Rote Paprikaschote (in Streifen)
50 g	100 g	150 g	Porree (in Streifen)
150 g	300 g	450 g	Hähnchenbrust (gewürfelt)
			Pfeffer, Paprikapulver
10 g	20 g	30 g	Butter oder Margarine
150 ml	300 ml	450 ml	Fleischbrühe

Zubereitung
1. Den Reis mit den Safranfäden mischen und in die gefettete Auflaufform geben.
2. Die Zwiebelscheiben, Paprika, Porreestreifen und die Hähnchenbrustwürfel mischen und würzen. Auf den Reis schichten.
3. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen.
4. Die Fleischbrühe darübergiessen, und mit Mikrowellenfolie abdecken. Mit **EXPRESS-MENÜ C1-1** für "Hähnchenpfanne mit Gemüse" garen.
5. Nach dem Garen 5 - 10 Minuten stehen lassen.

HACK UND ZWIEBEL (C1-2)

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	1,5kg	
150 g	300 g	450 g	Hackfleisch (1/2 Schwein, 1/2 Rind)
50 g	100 g	150 g	Zwiebel (fein gehackt)
1/2	1	1 1/2	Ei
15 g	30 g	45 g	Semmelbrösel
			Salz und Pfeffer
115 ml	230 ml	345 ml	Fleischbrühe
20 g	40 g	60 g	Tomatenmark
65 g	125 g	190 g	Kartoffeln (fein gehackt)
65 g	125 g	190 g	Karrotten (fein gehackt)
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	gehackte Petersilie

Zubereitung
1. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Ei und den Semmelbröseln zu einem Teig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hackfleischteig in die Schüssel geben.
2. Die Fleischbrühe mit dem Tomatenmark mischen.
3. Die Kartoffeln und Möhren mit der Flüssigkeit auf das Hackfleisch geben, miteinander vermengen.
4. Abdecken und mit **EXPRESS-MENÜ C1-2** für "Hack und Zwiebel" garen.
5. Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken.
6. Nach dem Garen, umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

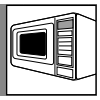
FISCHFILET MIT SAUCE (C2-1)
Fischfilet mit Pikanter Sauce

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
175 g	350 g	525 g	Tomaten aus der Dose (abgetropft)
50 g	100 g	150 g	Mais
5 g	10 g	15 g	Chillisauce
15 g	30 g	45 g	Zwiebel (fein gehackte)
1 tsp	1-2 tsp	2-3 tsp	Rotweinessig
			Senf, Thymian, Cayenne-Pfeffer
250 g	500 g	750 g	Fischfilet
			Salz

Zubereitung
1. Die Zutaten für die Sauce mischen.
2. Die gesalzenen Fischfilets (z.B. Rotbarschfilet) mit den dünnen Enden zur Mitte in eine Auflaufform geben.
3. Die fertig zubereitete Sauce über die Filets giessen.
4. Mit Mikrowellenfolie abdecken und mit **EXPRESS-MENÜ C2-1** für "Fischfilet mit Sauce" garen.
5. Das Gericht nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

REZEPTE FÜR EXPRESS-MENÜ



FISCHFILET MIT SAUCE (C2-1)
Fischfilet mit Curry Sauce

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
250 g	500 g	750 g	Fischfilet
			Salz
50 g	100 g	150 g	Bananen (in kleinen Stücken)
200 g	400 g	600 g	Currysauce (fertig zubereitete)

Zubereitung

1. Die gesalzenen Fischfilets mit den dünnen Enden zur Mitte in eine Auflaufform geben.
2. Die fertig zubereitete Sauce und die Bananen über die Filets geben.
3. Mit Mikrowellenfolie abdecken und mit **EXPRESS-MENÜ C2-1** für "Fischfilet mit Sauce" garen.
4. Das Gericht nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

AUFLÄUFE (C2-2)
Spinatauflauf

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	Blattspinat (auftauen und abgiessen)
15 g	30 g	45 g	Zwiebel (fein gehackt)
			Salz, Pfeffer, Muskat
150 g	300 g	450 g	Kartoffeln (in Scheiben)
35 g	75 g	110 g	gekochter Schinken (gewürfelt)
50 g	100 g	150 g	Crème fraîche
1	2	3	Eier
40 g	75 g	115 g	geriebenen Käse
			Paprikapulver

Zubereitung

1. Den Blattspinat mit der Zwiebel mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
2. Die Auflaufform einfetten. Abwechselnd die Kartoffelscheiben, die Schinkenwürfel und den Spinat in die Auflaufform schichten. Die letzte Lage sollte Spinat sein.
3. Die Eier mit dem Rahm verrühren, würzen und über das Gemüse giessen.
4. Den Auflauf mit dem geriebenen Käse und Paprika bestreuen. Mit **EXPRESS-MENÜ C2-2** für "Aufläufe" garen.
5. Nach dem Garen 5 - 10 Minuten stehen lassen.

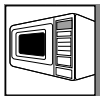
AUFLÄUFE (C2-2)
Kartoffel-Zucchini-Auflauf

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	Kartoffeln (in Scheiben)
115 g	230 g	345 g	Zucchini (feine Scheiben)
75 g	150 g	225 g	Crème fraîche
1	2	3	Ei(er)
1/2	1	2	Zehen Knoblauch (zerdrückt)
			Salz, Pfeffer
40 g	75 g	120 g	Schafskäse (gewürfelt)
10 g	20 g	30 g	Sonnenblumenkerne
			Paprikapulver

Zubereitung

1. Die Auflaufform einfetten und abwechselnde Lagen von Kartoffelscheiben und Zucchinischeiben in die Schüssel geben.
2. Die Eier mit Crème fraîche mischen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und über das Gemüse giessen.
3. Den Schafskäse auf dem Auflauf verteilen und mit Paprikapulver bestreuen.
4. Abschliessend den Auflauf mit Sonnenblumenkernen und bestreuen. Mit **EXPRESS-MENÜ C2-2** für "Aufläufe" garen.
5. Nach dem Garen 5 - 10 Minuten stehen lassen.



REINIGUNG UND PFLEGE

VORSICHT! KEINE HANDELSÜBLICHEN OFENREINIGER, SCHEUERNDE ODER SCHARFE REINIGUNGSMITTEL ODER METALLWOLLEREINIGER AM MIKROWELLENGERÄT VERWENDEN.

Gerätegehäuse: Die Aussenseite des Gerätes mit einer milden Seifenlauge reinigen. Die Seifenlauge gründlich mit einem feuchten Tuch abwischen und mit einem Handtuch nachtrocknen.

Bedienfeld: Vor dem Reinigen die Tür öffnen, um das Bedienfeld zu inaktivieren.
Das Bedienfeld vorsichtig mit einem feuchten Tuch reinigen. Niemals zuviel Wasser und keine chemischen oder scheuernden Reiniger verwenden, da das Bedienfeld dadurch beschädigt werden kann.

Geräteinnenraum:

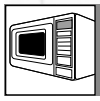
1. Nach jedem Gebrauch das noch warme Gerät zur Reinigung mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm abwischen, um leichte Verschmutzungen zu entfernen. Für starke Verschmutzungen eine milde Seifenlauge verwenden und mehrmals mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm gründlich nachwischen, bis alle Rückstände vollständig entfernt sind. Entfernen Sie nicht den Spritzschutz für den Hohlleiter.

2. Sicherstellen, dass weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann.

3. Verwenden Sie keine Sprühreiniger im Garraum.

Drehteller und Drehteller-Träger: Entfernen Sie zuerst den Drehteller und den Drehteller-Träger aus dem Garraum. Den Drehteller und den Träger mit einer milden Seifenlauge reinigen und mit einem weichen Tuch trocknen. Beide Teile sind spülmaschinenfest.

Gerätetür: Die Tür, die Türdichtung und die Dichtungsoberflächen des öfteren mit einem feuchten Tuch abwischen, um Verschmutzungen zu entfernen.



FUNKTIONSPRÜFUNG

Bitte prüfen Sie die folgenden Punkte, bevor Sie den Kundendienst rufen.

1. Stromversorgung:
Überprüfen Sie, ob der Netzstecker richtig an eine spannungsführende Netzsteckdose angeschlossen ist.
Vergewissern Sie sich, dass die Netzsicherung und der Sicherungsautomat in Ordnung sind.

2. Stellen Sie einen Messbecher mit etwa 150 ml Wasser in das Gerät und schliessen Sie die Tür.
Programmieren Sie das Gerät auf 1 Minute bei 100 P Leistung und starten Sie es.

Leuchtet die Lampe?	JA _____	NEIN _____
Dreht sich der Drehteller?	JA _____	NEIN _____
HINWEIS: Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen.		
Arbeitet die Lüftung?	JA _____	NEIN _____
(Legen Sie Ihre Hand über die Lüftungsöffnungen und prüfen Sie, ob Luft herauskommt.)		
Ertönt der Signalton nach einer Minute?	JA _____	NEIN _____
Erlischt die Anzeige "Garen"?	JA _____	NEIN _____
Ist das Wasser im Messbecher nach dem gerade durchgeführten Betrieb heiss?	JA _____	NEIN _____

Wenn die Antwort auf eine der obigen Fragen "NEIN" lautet, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler oder den SHARP-Kundendienst und teilen Sie diesen die Ergebnisse Ihrer Überprüfung mit.

HINWEIS: Wenn Sie die Speisen über die Standardgarzeit mit 100 P (800 W) hinaus garen, wird die Leistung des Gerätes automatisch reduziert, um eine Überhitzung zu vermeiden. (Die Mikrowellenleistung wird vermindert.)

Betriebsart	Standardzeit
Mikrowelle 800 W	40 Minuten

WAS SIND MIKROWELLEN?

Mikrowellen werden im Mikrowellengerät vom Magnetron erzeugt und versetzen die Wassermoleküle im Lebensmittel in Schwingungen. Durch die verursachte Reibung entsteht Wärme, die dafür sorgt, dass die Speisen aufgetaut, erhitzt oder gegart werden.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR

GLAS UND GLAS-KERAMIK

Hitzebeständiges Glasgeschirr ist sehr gut geeignet. Der Garvorgang kann von allen Seiten beobachtet werden. Es darf jedoch nicht metallhaltig (Bleikristall) oder mit einer Metallauflage versehen sein (z.B. Goldrand, Kobaltblau).

KERAMIK

ist im allgemeinen gut geeignet. Keramik muss glasiert sein, da bei unglasierter Keramik Feuchtigkeit in das Geschirr eindringen kann. Feuchtigkeit erhitzt das Material und kann es zum Zerspringen bringen. Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr für die Mikrowelle geeignet ist, führen Sie den Geschirr-Eignungstest durch.

PORZELLAN

ist sehr gut geeignet. Achten Sie darauf, dass das Porzellan keine Gold- oder Silberauflage hat bzw. nicht metallhaltig ist.

KUNSTSTOFF UND PAPIER-GESCHIRR

Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoffgeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers. Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Papiergeschirr ist ebenfalls geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

MIKROWELLENFOLIE

oder hitzebeständige Folie ist zum Abdecken oder Umwickeln gut geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

BRATBEUTEL

können im Mikrowellengerät verwendet werden. Metallclipse sind jedoch zum Verschliessen ungeeignet, da die Bratbeutelfolie schmelzen kann. Nehmen Sie Bindfaden zum Verschliessen und stechen Sie den Bratbeutel mehrmals mit einer Gabel ein. Nicht hitzebeständige Folie, wie z.B. Frischhaltefolie, ist für die Benutzung im Mikrowellengerät nicht empfehlenswert.

BRÄUNUNGSGESCHIRR

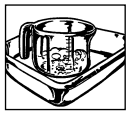
ist spezielles Mikrowellenbratgeschirr aus Glaskeramik mit einer Metallegierung am Boden, die dafür sorgt, dass die Speise gebräunt wird. Bei Verwendung von Bräunungsgeschirr muss ein geeigneter Isolator, z.B. ein Porzellanteller, zwischen Drehteller und Bräunungsschale gelegt werden. Beachten Sie genau die Vorheizzeit gemäss Herstelleranweisung. Bei Überschreitung kann es zur Beschädigung des Drehtellers und Drehteller-Trägers kommen bzw. die Schutzsicherung des Gerätes auslösen und das Gerät ausschalten.

METALL

sollte in der Regel nicht verwendet werden, da Mikrowellen Metall nicht durchdringen und so nicht an die Speisen gelangen können. Es gibt jedoch Ausnahmen: Schmale Streifen aus Aluminiumfolie können zum Abdecken von Teilen verwendet werden, damit diese nicht zu schnell auftauen oder garen (z.B. die Flügel beim Hähnchen). Kleine Metallspiesse und Aluminiumschalen (z.B. bei Fertiggerichten) können benutzt werden. Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B. müssen Aluminiumschalen mindestens $^{2}/_{3}$ bis $^{3}/_{4}$ mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes Geschirr umzufüllen. Bei Verwendung von Aluminiumschalen oder anderem Metallgeschirr muss ein Mindestabstand von ungefähr 2,0 cm zu den Garraumwänden eingehalten werden, da diese sonst durch mögliche Funkenbildung beschädigt werden können.

Kein Geschirr mit Metallauflage,

Metallteilen oder Metalleinschlüssen, wie z.B. mit Schrauben, Bändern oder Griffen verwenden.



GESCHIRR-EIGNUNGSTEST

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr mikrowellengeeignet ist, führen Sie folgenden Test durch: Das Geschirr in das Gerät stellen. Ein Glasgefäss mit 150 ml Wasser gefüllt auf oder neben das Geschirr stellen. Das Gerät 1 bis 2 Minuten bei 100 P Leistung betreiben. Wenn das Geschirr kühl oder handwarm bleibt, ist es geeignet. Diesen Test nicht für Kunststoffgeschirr durchführen. Es könnte schmelzen.

TIPS UND TECHNIKEN

EINSTELLUNG DER ZEITEN
Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind im allgemeinen erheblich kürzer als in einem konventionellen Herd oder Backofen. Halten Sie sich deshalb an die in diesem Kochbuch empfohlenen Zeiten. Stellen Sie die Zeiten eher kürzer als länger ein. Machen Sie nach dem Garen eine Garprobe. Lieber kurz nachgaren als etwas übergaren lassen.

AUSGANGSTEMPERATUR
Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind von der Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig. Tiefgefrorene und kühlschranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte. Für das Erhitzen und Garen von Lebensmitteln werden normale Lagertemperaturen vorausgesetzt (Kühlschranktemperatur ungefähr 5º C, Raumtemperatur ungefähr 20º C). Für das Auftauen von Lebensmitteln wird von -18º C Tiefkühltemperatur ausgegangen.

ALLE ANGEGEBENEN ZEITEN . . . .
in diesem Kochbuch sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht und Beschaffenheit (Wasser-, Fettgehalt etc.) der Lebensmittel variieren können.

SALZ, GEWÜRZE UND KRÄUTER
In der Mikrowelle gegarte Speisen erhalten ihren Eigengeschmack besser als bei konventionellen Zubereitungsarten. Verwenden Sie deshalb Salz sehr sparsam und salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen. Salz bindet Flüssigkeit und trocknet die Oberfläche aus. Gewürze und Kräuter können wie gewohnt verwendet werden.

WASSERZUGABE
Gemüse und andere sehr wasserhaltige Lebensmittel können im eigenen Saft oder mit wenig Wasserzugabe gegart werden. Dadurch bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe im Lebensmittel erhalten.

FETTE SPEISEN
Mit Fett durchwachsenes Fleisch und Fettschichten garen schneller als magere Teile. Decken Sie deshalb diese Teile beim Garen mit etwas Aluminiumfolie ab oder legen Sie die Lebensmittel mit der fetten Seite nach unten.

LEBENSMITTEL MIT HAUT ODER SCHALE
wie Würstchen, Hähnchen, Hähnchenschenkel, Pellkartoffeln, Tomaten, Äpfel, Eigelb oder ähnliches, mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen einstechen. Dadurch kann der sich bildende Dampf entweichen, ohne dass die Haut oder Schale platzt.

KLEINE UND GROSSE MENGEN
Die Mikrowellenzeiten sind direkt abhängig von der Menge des Lebensmittels, das Sie auftauen, erhitzen oder garen möchten. Das bedeutet, kleine Portionen garen schneller als grosse. Als Faustregel gilt:
Doppelte Menge=fast doppelte Zeit
Halbe Menge=halbe Zeit

HOHE UND FLACHE GEFÄSSE
Beide Gefässe haben das gleiche Fassungsvermögen, aber in der hohen Form ist die Garzeit länger als in der flachen. Bevorzugen Sie deshalb möglichst flache Gefässe mit grosser Oberfläche. Hohe Gefässe nur für Gerichte verwenden, bei denen die Gefahr des Überkochens besteht, z.B. für Nudeln, Reis, Milch etc.

RUNDE UND OVALE GEFÄSSE
In runden und ovalen Formen garen Speisen gleichmässiger als in eckigen, da sich in Ecken Mikrowellenenergie konzentriert und die Speise an diesen Stellen übergaren könnte.

ABDECKEN
Durch Abdecken bleibt die Feuchtigkeit im Lebensmittel erhalten und die Garzeit verkürzt sich. Zum Abdecken einen Deckel, Mikrowellenfolie oder eine Abdeckhaube verwenden. Speisen, die eine Kruste erhalten sollen, z.B. Braten oder Hähnchen, nicht abdecken. Es gilt die Regel, was im konventionellen Herd abgedeckt wird, sollte auch im Mikrowellengerät abgedeckt werden. Was im Herd offen gegart wird, kann auch im Mikrowellengerät offen gegart werden.

UNREGELMÄSSIGE TEILE
mit der dickeren bzw. kompakten Seite nach aussen plazieren. Gemüse (z.B. Broccoli) mit den Stielen nach aussen legen. Dickere Teile benötigen eine längere Garzeit und erhalten an den Aussenseiten mehr Mikrowellenenergie, so dass die Lebensmittel gleichmässig garen.

UMRÜHREN
Das Umrühren der Speisen ist notwendig, da die Mikrowellen zuerst die äusseren Bereiche erhitzen. Dadurch wird die Temperatur ausgeglichen und die Speise gleichmässig erhitzt.

ANORDNUNG
Mehrere Einzelportionen, z.B. Puddingförmchen, Tassen oder Pellkartoffeln, ringförmig auf dem Drehteller anordnen. Zwischen den Portionen Platz lassen, so dass die Mikrowellenenergie von allen Seiten eindringen kann.

WENDEN

Mittelgrosse Teile, wie Hamburger und Steaks, während des Garvorgangs einmal wenden, um die Garzeit zu verkürzen. Grosse Teile, wie Braten und Hähnchen, müssen gewendet werden, da die nach oben gerichtete Seite mehr Mikrowellenenergie erhält und austrocken könnte, falls nicht gewendet wird.

STANDZEIT

Die Einhaltung der Standzeit ist eine der wichtigsten Mikrowellen-Regeln. Fast alle Speisen, die in der Mikrowelle aufgetaut, erhitzt oder gegart werden, benötigen eine kurze oder längere Standzeit, in der ein Temperaturausgleich stattfindet und sich die Flüssigkeit in der Speise gleichmässig verteilen kann.

BRÄUNUNGSMITTEL

Lebensmittel erhalten nach mehr als 15 Minuten Garzeit eine Bräune, die jedoch nicht mit der intensiven Bräune und Kruste beim konventionellen Garen zu vergleichen ist. Um eine appetitliche braune Farbe zu erhalten, können Bräunungsmittel eingesetzt werden. Sie dienen meist gleichzeitig als Würzmittel. Nachfolgend finden Sie einige Empfehlungen für Bräunungsmittel und Anwendungsmöglichkeiten:

BRÄUNUNGSMITTEL	GERICHTE	VERFAHREN
Zerlassene Butter und Paprikapulver	Geflügel	Das Geflügel mit der Butter/ Paprikamischung bestreichen
Paprikapulver	Aufläufe, Käsetoasts	Mit Paprikapulver bestäuben
Sojasauce	Fleisch und Geflügel	Mit der Sauce bestreichen
Barbecue- und Worcestershire- Sauce, Bratensauce	Braten, Frikadellen, Kurzgebratenes	Mit der Sauce bestreichen
Ausgelassene Speckwürfel oder Trockenzwiebeln	Aufläufe, Toasts, Suppen, Eintöpfe	Mit den Speckwürfeln oder Trockenzwiebeln bestreuen
Kakao, Schokostreusel, braune Glasuren, Honig und Marmelade	Kuchen und Desserts	Kuchen und Desserts damit bestreuen oder glasieren

ERHITZEN

- Fertiggerichte in Aluminiumbehältern sollten herausgenommen und auf einem Teller oder in einer Schüssel erhitzt werden.
- Speisen mit Mikrowellenfolie, Teller oder Abdeckhaube (im Handel erhältlich) abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Getränke müssen nicht abgedeckt werden.
- Bei fest verschlossenen Gefässen die Deckel entfernen.
- Beim Kochen von Flüssigkeiten wie Wasser, Kaffee, Tee oder Milch, einen Glasstab in das Gefäss stellen.
- Grössere Mengen, wenn möglich, zwischendurch umrühren, so dass sich die Temperatur gleichmässig verteilt.
- Die Zeiten sind für Lebensmittel bei einer Zimmertemperatur von 20° C angegeben. Bei kühlschranktemperierten Lebensmitteln erhöht sich die Erhitzungszeit geringfügig.
- Lassen Sie die Speisen nach dem Erhitzen 1-2 Minuten stehen, so dass sich die Temperatur gleichmässig innerhalb der Speise verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht, Wassergehalt, Fettgehalt und gewünschtem Endzustand etc. variieren können.

AUFTAUEN

Die Mikrowelle ist ideal zum Auftauen von Lebensmitteln. Die Auftauzeiten sind in der Regel erheblich kürzer als beim Auftauen auf herkömmliche Weise. Nachfolgend einige Tips. Nehmen Sie das Gefriergut aus der Verpackung und legen Sie es zum Auftauen auf einen Teller.

Verpackungen und Behälter

Gut geeignet zum Auftauen und Erhitzen von Speisen sind mikrowellengeeignete Verpackungen und Behälter, die sowohl tiefkühlgeeignet (bis ungefähr -40° C) als auch hitzebeständig (bis ungefähr 220° C) sind. So können Sie im gleichen Geschirr auftauen, erhitzen und sogar garen, ohne die Speise zwischendurch umfüllen zu müssen.

Abdecken

Dünnere Teile vor dem Auftauen mit kleinen Aluminiumstreifen abdecken. Angetaute oder warme Teile während des Auftauens ebenfalls mit Aluminiumstreifen abdecken. Dies verhindert, dass dünnere Teile bereits zu heiss werden, während dickere Teile noch gefroren sind.

Die Mikrowellenleistung

eher niedriger als zu hoch wählen. So erzielen Sie ein gleichmässiges Auftauergebnis. Ist die Mikrowellenleistung zu hoch, gart die Speisenoberfläche bereits an, während das Innere noch gefroren ist.

TIPS UND TECHNIKEN

Wenden/Umrühren
Fast alle Lebensmittel müssen zwischendurch einmal gewendet oder umgerührt werden. Teile, die aneinanderhaften, so bald wie möglich voneinander trennen und umordnen.

Kleinere Mengen
tauen gleichmässiger und schneller auf als grosse. Wir empfehlen deshalb, möglichst kleine Portionen einzufrieren. So können Sie sich schnell und einfach ganze Menüs zusammenstellen.

Empfindliche Lebensmittel,
wie Torte, Sahne, Käse und Brot, nicht vollständig auftauen, sondern nur antauen und bei Raumtemperatur fertig auftauen. Dadurch wird vermieden, dass die äusseren Bereiche bereits zu heiss werden, während die inneren noch gefroren sind.

Die Standzeit
nach dem Auftauen von Lebensmitteln ist besonders wichtig, da der Auftauvorgang während dieser Zeit fortgesetzt wird. In der Auftautabelle finden Sie die Standzeiten für verschiedene Lebensmittel. Dicke, kompakte Lebensmittel benötigen eine längere Standzeit als flache oder Lebensmittel mit poröser Struktur. Sollte das Lebensmittel nicht ausreichend aufgetaut sein, können Sie es weiter im Mikrowellengerät auftauen oder die Standzeit entsprechend verlängern. Die Lebensmittel nach der Standzeit möglichst sofort weiterverarbeiten und nicht wieder einfrieren.

GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

- Achten Sie beim Kauf von Gemüse darauf, dass die Stücke möglichst gleichmässig sind. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie das Gemüse im Stück garen möchten (z.B. Pellkartoffeln).
- Gemüse vor der Zubereitung waschen, putzen und dann erst die erforderliche Menge für das Rezept abwiegen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500 g Gemüse ungefähr 5 EL Wasser zugeben. Faserreiches Gemüse benötigt etwas mehr Wasserzugabe. Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle.
- Gemüse wird in der Regel in einer Schüssel mit Deckel gegart. Flüssigkeitsreiche Gemüsesorten, wie z.B. Gemüsezwiebeln oder Pellkartoffeln, können ohne Wasserzugabe in Mikrowellenfolie gegart werden.
- Gemüse nach der Hälfte der Garzeit umrühren oder wenden.
- Nach dem Garen das Gemüse ungefähr 2 Minuten stehenlassen, damit sich die Temperatur gleichmässig verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte und hängen vom Gewicht, der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit der Gemüsesorte ab. Je frischer das Gemüse ist, desto kürzer sind die Garzeiten.

GAREN VON FLEISCH, FISCH & GEFLÜGEL

- Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Stücke möglichst gleichmässig sind. So erhalten Sie ein gutes Garergebnis.
- Fleisch, Fisch und Geflügel vor der Zubereitung gründlich unter fliessend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach wie gewohnt weiterverarbeiten.
- Rindfleisch sollte gut abgehangen und sehnenarm sein.
- Trotz gleicher Grösse der Stücke kann das Garergebnis unterschiedlich ausfallen. Dies liegt u.a. an der Art des Lebensmittels, am unterschiedlichen Fett- und Flüssigkeitsgehalt als auch an der Temperatur vor dem Garen.
- Ab 15 Minuten Garzeit erhält man eine natürliche Bräunung, die durch die Verwendung von Bräunungsmitteln noch verstärkt werden kann. Um ausserdem eine knusprige Oberfläche zu erhalten, sollten Sie Bräunungsgeschirr verwenden oder das Lebensmittel auf dem Herd anbraten und in der Mikrowelle fertig garen. Auf diese Weise erhalten Sie gleichzeitig einen braunen Fond für die Zubereitung einer Sauce.
- Grössere Fleisch-, Fisch- und Geflügelstücke nach der halben Garzeit wenden, so dass sie von allen Seiten gleichmässig gegart werden.
- Decken Sie Braten nach dem Garen mit Aluminiumfolie ab und lassen ihn ungefähr 10 Minuten ruhen (Standzeit). Während dieser Zeit gart der Braten nach, und die Flüssigkeit verteilt sich gleichmässig, so dass beim Anschneiden weniger Fleischsaft verlorengeht.

AUFTAUEN UND GAREN
Tiefkühl-Gerichte können in der Mikrowelle in einem Arbeitsgang aufgetaut und gleichzeitig gegart werden. In der Tabelle finden Sie hierzu einige Beispiele. Beachten Sie ausserdem die allgemeinen Hinweise zu "Erhitzen" und "Auftauen" von Lebensmitteln. Für die Zubereitung von handelsüblichen Tiefkühl-Fertiggerichten richten Sie sich bitte nach den Hertellerangaben auf der Verpackung. In der Regel werden genaue Garzeiten und Hinweise für die Zubereitung im Mikrowellengerät gegeben.

2. R-24ST/2B34 German 01/05/2001 15:05 Page 27

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

EL = Esslöffel	kg = Kilogramm	TK = Tiefkühlprodukt
TL = Teelöffel	g = Gramm	Msp = Messerspitze
Pr = Prise	l = Liter	Pck = Päckchen
Ta = Tasse	ml = Milliliter	MW = Mikrowellen
Min = Minuten	cm = Zentimeter	Sec = Sekunden
MWG = Mikrowellengerät	Durchm = Durchmesser	F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse

TABELLE : ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise	Menge -g/ml	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Kaffee, 1 Tasse	150	100 P	ca.1	nicht abdecken
Milch, 1 Tasse	150	100 P	ca.1	nicht abdecken
Wasser, 1 Tasse	150	100 P	1 1/2-2	nicht abdecken, zum Kochen bringen
6 Tassen	900	100 P	10-12	nicht abdecken, zum Kochen bringen
1 Schüssel	1000	100 P	10-12	nicht abdecken, zum Kochen bringen
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	100 P	3-6	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf	200	100 P	2-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Suppe, klar	200	100 P	2-2 1/2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Cremesuppe	200	100 P	2-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Gemüse	200	100 P	2-3	eventuell etwas Wasser zugeben, abdecken,
	500	100 P	4-5	nach der halben Erhitzungszeit umrühren
Beilagen	200	100 P	1-2	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken,
	500	100 P	4-5	zwischendurch umrühren
Fleisch, 1 Scheibe*	200	100 P	3-4	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken
Fischfilet*	200	100 P	2-3	abdecken
Würstchen, 2 Stück	180	70 P	ca.2	die Haut mehrmals einstechen
Kuchen, 1 Stück	100	50 P	1/2	auf ein Kuchengitter legen
Babynahrung, 1 Glas	190	50 P	ca.1	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter schmelzen *	50	100 P	1/2-1	
Schokolade schmelzen	100	50 P	2-3	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	50 P	1/2	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren
Tortenguss für 1/4 l Flüssigkeit	10	50 P	5-6	mit Zucker und 250 ml Flüssigkeit anrühren, abdecken, zwischendurch und nach dem Erhitzen gut umrühren

*ab Kühlschranktemperatur

TABELLE : GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL

Lebensmittel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Braten	500	100 P	8-10*	nach Geschmack würzen,	10
(Schwein,		50 P	10-12	in eine flache Auflaufform legen,	
Kalb, Lamm)	1000	100 P	20-22*	nach * wenden	10
		50 P	10-12		
	1500	100 P	28-32*		10
		50 P	13-17		
Roastbeef (medium)	1000	100 P	9-11*	nach Geschmack würzen, in eine Auflaufform legen,	10
		50 P	5-7	nach * wenden	
Hackbraten	1000	100 P	16-18	Hackfleischteig aus gemischtem Hack (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, in eine flache Auflaufform legen	10
Fischfilet	200	100 P	3-4	nach Geschmack würzen, auf einen Teller legen, abdecken	3
Hähnchen	1200	100 P	20-22	nach Geschmack würzen, in eine flache Auflaufform legen, nach der halben Garzeit wenden	3
Hähnchenschenkel	200	100 P	3-4	nach Geschmack würzen, auf einen Teller legen, abdecken	3

TABELLEN

TABELLE : AUFTAUEN

Lebensmittel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Bratenfleisch (z.B. Schwein, Rind,	1500	10 P	58-64	auf einen umgedrehten Teller legen,	30-90
Lamm, Kalb)	1000	10 P	42-48	nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
	500	10 P	18-20		30-90
Steaks, Schnitzel, Koteletts, Leber	200	10 P	7-8	nach der halben Auftauzeit wenden	30
Gulasch	500	30 P	8-12	zwischendurch zweimal umdrehen und trennen	10-15
Würstchen, 8 Stück	600	30 P	6-9	nebeneinander legen, nach der halben	5-10
4 Stück	300	30 P	4-5	Auftauzeit wenden	5-10
Ente/Pute	1500	10 P	48-52	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
Hähnchen	1200	10 P	39-43	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
	1000	10 P	33-37	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
Hähnchenschenkel	200	30 P	4-5	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Fisch im Stück	800	30 P	9-12	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Fischfilet	400	30 P	7-10	nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Krabben	300	30 P	6-8	nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile entfernen	30
Brötchen, 2 Stück	80	30 P	ca. 1	nur antauen	-
Vollkornbrot in Scheiben Toastbrotscheiben	250	30 P	2-4	Scheiben nebeneinander legen, nur antauen	5
Mischbrot, Weissbrot, ganz	750	30 P	7-10	nach der halben Auftauzeit wenden. Eiskern bleibt	30
Kuchen, 1 Stück	100-150	10 P	2-5	auf einen Teller legen	5
Sahnetorte,1 Stück		10 P	3-4	auf einen Teller legen	10
Torte ganz, Ø 25 cm		10 P	20-24	auf einen Teller legen	30-60
Butter	250	30 P	2-4	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren Himbeeren, Kirschen, Pflaumen	250	30 P	4-5	gleichmässig nebeneinander legen nach der halben Auftauzeit wenden	5

TABELLE : AUFTAUEN UND GAREN

Lebensmittel	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Garzeit -Min-	Wasserzugabe -EL-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Fischfilet	300	100 P	10-11	-	abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250	100 P	7-9	-	abdecken	-
Tellergericht	400	100 P	8-9	-	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	-
Blattspinat	300	100 P	7-9	-	abdecken, ein-bis zweimal zwischendurch umrühren	2
Brokkoli	300	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Erbsen	300	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Kohlrabi	300	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Mischgemüse	500	100 P	12-14	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Rosenkohl	300	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Rotkohl	450	100 P	11-13	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2

TABELLEN

TABELLE : GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

Gemüse	Menge -g-	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise	Wasserzugabe -EL/ml-
Blattspinat	300	100 P	5-7	nach dem Waschen gut abtropfen lassen, abdecken, zwischendurch ein- bis zweimal umrühren	-
Blumenkohl	800	100 P	15-17	1 ganzer Kopf, abdecken in Röschen teilen,	5-6 EL
	500	100 P	10-12	zwischendurch umrühren	4-5 EL
Brokkoli	500	100 P	10-12	in Röschen teilen, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Champignons	500	100 P	8-10	ganze Köpfe, abdecken, zwischendurch umrühren	-
Chinakohl	300	100 P	9-11	in Streifen schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Erbsen	500	100 P	9-11	abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Fenchel	500	100 P	9-11	in Viertel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Gemüsezwiebel	250	100 P	5-7	ganz, in Mikrowellenfolie garen	-
Kohlrabi	500	100 P	10-12	in Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Möhren	500	100 P	10-12	in Scheiben schneiden,abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
	300	100 P	9-11	in Scheiben schneiden,abdecken, zwischendurch umrühren	2-3 EL
Paprikaschote	500	100 P	7-9	in Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Pellkartoffeln	500	100 P	9-11	abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Porree/Lauch	500	100 P	9-11	in Ringe schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Rotkohl	500	100 P	10-12	in Streifen schneiden,abdecken, zwischendurch ein- bis zweimal umrühren	50 ml
Rosenkohl	500	100 P	9-11	ganze Köpfe, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Salzkartoffeln	500	100 P	9-11	in gleich Stücke schneiden, etwas salzen, abdecken, zwischendurch umrühren	150 ml
Sellerie	500	100 P	9-11	in feine Würfel scheiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Weisskohl	500	100 P	10-12	in Streifen scheiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Zucchini	500	100 P	9-11	in Scheiben schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL

REZEPTE

ABWANDLUNG VON KONVENTIONELLEN REZEPTEN

Wenn Sie Ihre altbewährten Rezepte auf die Mikrowelle abwandeln wollen, sollten Sie folgendes beachten:

Die Garzeiten um ein Drittel bis zur Hälfte verkürzen. Orientieren Sie sich an den Rezepten in diesem Kochbuch.

Flüssigkeitsreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse, Obst, Eintöpfe und Suppen können problemlos in der Mikrowelle zubereitet werden. Bei flüssigkeitsarmen Lebensmitteln, wie Tellergerichte, sollte die Oberfläche vor dem Erhitzen oder Garen angefeuchtet werden.

Die Flüssigkeitszugabe bei rohen Lebensmitteln, die gedünstet werden, auf etwa zwei Drittel der Menge im Originalrezept reduzieren. Falls notwendig, während des Garens Flüssigkeit zugeben.

Die Fettzugabe kann erheblich reduziert werden. Eine kleine Menge Butter, Margarine oder Öl ist ausreichend, um der Speise Geschmack zu geben. Deshalb ist die Mikrowelle hervorragend zur Zubereitung fettarmer Speisen im Rahmen einer Diät geeignet.

DER UMGANG MIT DEN REZEPTEN

- Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind - wenn nicht anders angegeben - für 4 Portionen berechnet.
- Empfehlungen für das geeignete Geschirr und die Gesamtgarzeit finden Sie jeweils am Anfang der Rezepte.
- Es wird in der Regel von verzehrsfertigen Mengen ausgegangen, ausser wenn speziell etwas anderes angegeben ist.
- Die in den Rezepten angegebenen Eier haben ein Gewicht von ungefähr 55 g (Gewichtsklasse 3).

REZEPTE

Deutschland

CAMEMBERTTOAST

Gesamtgarzeit: ungefähr 1-2 Minuten
Geschirr: Flacher Teller
Zutaten

4	Scheiben Toastbrot (80 g)
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
150 g	Camembert
4 TL	Preiselbeerkonfitüre (40 g)
	Cayennepfeffer

1. Die Brotscheiben toasten und mit Butter bestreichen.
2. Den Camembert in Scheiben schneiden und diese mit der Schnittfläche nach oben auf die Toastscheiben legen. Die Preiselbeeren in die Mitte des Käses geben, und die Toasts mit Cayennepfeffer bestreuen.
3. Die Toasts auf einen Teller legen und erhitzen.
   ungefähr 1-2 Min. 100 P

Tipp:
Sie können die Toasts nach Belieben variieren, z.B. mit frischen Champignons und geraspeltem Käse oder gekochtem Schinken, Spargel und Emmentaler.

Niederlande

CHAMPIGNONSUPPE

Champignonsoep
Gesamtgarzeit: ungefähr 13-17 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Zutaten

200 g	Champignons, in Scheiben
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
300 ml	Fleischbrühe
300 ml	Sahne
2½ EL	Mehl (25 g)
2½ EL	Butter/Margarine (25 g)
	Salz & Pfeffer
1	Eigelb
150 g	Rahm (Crème fraîche)

1. Das Gemüse mit der Fleischbrühe in die Schüssel geben und abgedeckt garen.
   8-9 Min. 100 P
2. Mit einem Mixer alle Zutaten pürieren. Die Sahne zufügen.
3. Das Mehl und die Butter zu einem Teig verkneten und in der Champignonsuppe glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und garen. Nach dem Garen umrühren.
   4-6 Min. 100 P
4. Das Eigelb mit dem Rahm (Crème fraîche) verrühren, nach und nach in die Suppe rühren. Das Ganze nochmals kurz erhitzen, jedoch nicht mehr kochen lassen!
   1-2 Min. 100 P
   Die Suppe nach dem Garen ungefähr 5 Minuten stehen lassen.

Schweiz

ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Züricher Geschnetzeltes
Gesamtgarzeit: ungefähr 12-16 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Zutaten

600 g	Kalbsfilet
1 EL	Butter oder Margarine
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
100 ml	Weisswein
	Saucenbinder, dunkel, für ungefähr $^1/_2$ l

Sauce

300 ml	Sahne
	Salz & Pfeffer
1 EL	Petersilie, gehackt

1. Das Filet in fingerdicke Streifen schneiden.
2. Die Butter in der Schüssel gleichmässig verstreichen. Die Zwiebel und das Fleisch in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
   7-10 Min. 100 P
3. Den Weisswein, den Saucenbinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren.
   5-6 Min. 100 P
4. Das Geschnetzelte abschmecken nochmals umrühren und ungefähr 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.

Frankreich

SEEZUNGENFILETS

Filets de sole für 2 Portionen
Gesamtgarzeit: ungefähr 11-14 Minuten
Geschirr: Flache, ovale Auflaufform und Mikrowellenfolie (ungefähr 26 cm)
Zutaten

400 g	Seezungenfilets
1	Zitrone, unbehandelt
2	Tomaten (150 g)
1 TL	Butter/Margarine zum Einfetten der Form
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Petersilie, gehackt
	Salz & Pfeffer
4 EL	Weisswein (30 ml)
2 EL	Butter/Margarine (20 g)

1. Die Seezungenfilets waschen und trockentupfen. Vorhandene Gräten entfernen.
2. Die Zitrone und die Tomaten in feine Scheiben schneiden.
3. Die Auflaufform mit Butter einfetten. Die Fischfilets hineinlegen und mit dem Pflanzenöl beträufeln.
4. Den Fisch mit der Petersilie bestreuen, darauf die Tomatenscheiben legen und würzen. Auf die Tomaten die Zitronenscheiben legen und mit dem Weisswein angiessen.
5. Die Zitronen mit Butterflöckchen belegen, abdecken und garen.
   11-14 Min.100 P
   Die Fischfilets nach dem Garen 2 Min. stehen lassen.

Tipp:
Für dieses Gericht können Sie auch Rotbarsch, Heilbutt, Meeräsche, Scholle oder Kabeljau verwenden.

Griechenland

SCHMORFLEISCH MIT GRÜNEN BOHNEN

Kréas mé fasólia
Gesamtgarzeit: ungefähr 20-24 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Zutaten

1 - 2	Tomaten (100 g)
400 g	Lammfleisch, ohne Knochen
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
	Salz & Pfeffer & Zucker
250 g	grüne Bohnen aus der Dose

1. Die Tomaten häuten, die Stengelansätze herausschneiden und im Mixer pürieren.
2. Das Lammfleisch in grosse Würfel schneiden. Die Schüssel mit Butter einfetten. Das Fleisch, die Zwiebelwürfel und die zerdrückte Knoblauchzehe zugeben, würzen und abgedeckt garen.
   9-11 Min. 100 P
3. Die Bohnen und die pürierten Tomaten zum Fleisch geben und abgedeckt weitergaren.
   11-13 Min. 70 P
   Das Schmorfleisch nach dem Garen ungefähr 5 Minuten stehen lassen.

Tipp:
Wenn Sie frische Bohnen verwenden, müssen diese vorgegart werden.

REZEPTE

Italien

LASAGNE AL FORNO

Gesamtgarzeit: ungefähr 22-27 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Flache, quadratische Auflaufform mit Deckel (ungefähr 20x20x6 cm)
Zutaten

300 g	Tomaten aus der Dose
50 g	Schinken, fein gewürfelt
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
250 g	Hackfleisch vom Rind
2 EL	Tomatenmark (30 g)
	Oregano & Thymian & Basilikum
150 ml	Rahm (Crème fraîche)
100 ml	Milch
50 g	geriebener Parmesankäse
1 TL	gemischte gehackte Kräuter
1 TL	Olivenöl
	Salz & Pfeffer & Musskatnuss
1 TL	Pflanzenöl zum Einfetten der Form
125 g	grüne Plattennudeln
1 EL	geriebener Parmesankäse
1 EL	Butter / Margarine

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit den Schinken- und Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, dem Rinderhack und dem Tomatenmark mischen. Würzen, und abgedeckt dünsten.
   7-9 Min. 100 P
2. Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
3. Die Auflaufform fetten. Den Boden der Form mit einem Drittel der Nudelplatten auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse auf die Nudeln geben und mit etwas Sauce begiessen. Das zweite Drittel der Nudeln darüberlegen und nacheinander die Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln oben aufschichten. Zum Abschluss die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflöckchen obenaufsetzen und abgedeckt garen.
   15-18 Min. 70 P
   Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

Frankreich

GEMÜSETOPF

Ratatouille spécial
Gesamtgarzeit: ungefähr 19-21 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Zutaten

5 EL	Olivenöl (50 ml)
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
1	Zwiebel (50 g), in Scheiben
1	kleine Aubergine (250 g), grob gewürfelt
1	Zucchini (200 g), grob gewürfelt
1	Paprikaschote (200 g), grob gewürfelt
1	kleine Fenchelknolle (75 g), grob gewürfelt
	Pfeffer
1	Bouquet garni
200 g	Dose Artischockenherzen, aus der Dose, geviertelt
	Salz & Pfeffer

1. Das Olivenöl und die Knoblauchzehe in die Schüssel geben. Das vorbereitete Gemüse mit Ausnahme der Artischockenherzen dazugeben und mit Pfeffer würzen. Das Bouquet garni zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
   19-21 Min. 100 P
   Die letzten 5 Minuten die Artischockenherzen zufügen und erhitzen.
2. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bouquet garni vor dem Servieren herausnehmen. Das Ratatouille nach dem Garen ungefähr 2 Minuten stehen lassen.

Tipp:
Den heissen Gemüsetopf zu Fleischgerichten servieren. Kalt schmeckt er ausgezeichnet als Vorspeise.
Ein Bouquet garni besteht aus:
einer Petersilienwurzel, einem Bund Suppengrün, einem Zweig Liebstöckel, einem Zweig Thymian, einigen Lorbeerblättern.

Spanien

GEFÜLLTE KARTOFFELN

Patatas Rellenas

Gesamtgarzeit: ungefähr 12-16 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Porzellanteller

Zutaten

4	mittelgrosse Kartoffeln (400 g)
100 ml	Wasser
60 g	Schinken, fein gewürfelt
1/2	Zwiebel (25 g), fein gehackt
75-100 ml	Milch
2 EL	geriebener Parmesankäse (20 g)
	Salz
	Pfeffer
2 EL	geriebener Emmentaler Käse

1. Die Kartoffeln in die Schüssel geben, das Wasser zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
   8-10 Min. 100 P
   Abkühlen lassen.
2. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und vorsichtig aushöhlen. Die Kartoffelmasse mit dem Schinken, der Zwiebel, der Milch und dem Parmesankäse zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen, mit dem Emmentaler bestreuen, auf den Teller setzen und garen.
   4-6 Min. 100 P
   Die Kartoffeln nach dem Garen ungefähr 2 Minuten stehen lassen.

Dänemark

BEERENGRÜTZE MIT VANILLESAUCE

Rødgrød med vanilie sovs

Gesamtgarzeit: ungefähr 10-13 Minuten

Geschirr: 2 Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

150 g	Johannisbeeren, rot, gewaschen und verlesen
150 g	Erdbeeren, gewaschen und verlesen
150 g	Himbeeren, gewaschen und verlesen
250 ml	Weisswein
100 g	Zucker
50 ml	Zitronensaft
8	Blatt Gelatine
300 ml	Milch
	Mark einer $^1/_2$ Vanilleschote
30 g	Zucker
15 g	Speisestärke

1. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weisswein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.
   7-9 Min. 100 P
   Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.
2. Die Gelatine in kaltem Wasser ungefähr 10 Minuten einweichen, danach herausnehmen und ausdrücken. Die Gelatine in das heisse Früchtepüree rühren, bis sie sich gelöst hat. Die Grütze in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
3. Für die Vanillesauce die Milch in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, den Zucker und die Speisestärke in die Milch einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluss noch einmal umrühren.
   3-4 Min. 100 P
4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.
   Tipp:
   Sie können auch gefrorenes Obst verwenden, wenn dieses zuvor aufgetaut wurde.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

INSTRUCTIONS DE SECURITE IMPORTANTES: LES LIRE ATTENTIVEMENT ET LES CONSERVER SOIGNEUSEMENT POUR CONSULTATIONS ULTERIEURES.

Pour éviter tout danger d'incendie

Vous devez surveiller le four lorsqu'il est en fonctionnement. Un niveau de puissance trop élevé, ou un temps de cuisson trop long, peuvent entraîner une augmentation de la température des aliments conduisant à leur enflammation.

Le R-24ST n'est pas conçu pour être encastré.
Pour R-2B34, référez-vous s'il vous plaît aux instructions assurées.
La prise secteur doit être facilement accessible de manière à ce que la fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence.
La tension d'alimentation doit être égale à 230 V, 50 Hz avec un fusible de distribution de 10 A minimum, ou un disjoncteur de 10 A minimum.
Nous conseillons d'alimenter ce four à partir d'un circuit électrique indépendant.
Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple auprès d'un four conventionnel.
Ne placez pas ce four dans un endroit où l'humidité est élevée ou encore, dans un endroit où l'humidité peut se condenser.
Ne rangez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.

Si les aliments que chauffe le four viennent à fumer, N'OUVREZ PAS LA PORTE. Mettez le four hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et attendez que la fumée se soit dissipée. Ouvrir le four alors que les aliments fument peut entraîner leur enflammation.

N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette à la page 49.

Surveillez le four lorsque vous utiliser des récipients en matière plastique à jeter, des récipients en papier ou tout autre récipient pouvant s'enflammer.

Nettoyez le cadre du répartiteur d'ondes, la cavité du four, le plateau tournant et le pied du plateau après chaque utilisation du four. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent s'échauffer au point de fumer ou de s'enflammer.

Ne placez pas des produits susceptibles de s'enflammer au voisinage du four ou de ses ouvertures de ventilation.
N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.
Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces éléments métalliques peuvent entraîner la formation d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie. N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.
Pour faire des popcorns, n'utilisez que les ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.
Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recette qui l'accompagne.

Pour éviter toute blessure

AVERTISSEMENT:
N'utilisez pas le four s'il est endommagé ou ne fonctionne pas normalement. Vérifiez les points suivants avant tout emploi du four.
a) La porte: assurez-vous qu'elle ferme correctement, qu'elle ne présente pas de défaut d'alignement et qu'elle n'est pas voilée.
b) Les charnières et les loquets de sécurité: assurez-vous qu'ils ne sont ni endommagés ni desserrés.
c) Le joint de porte et la surface de contact: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.
d) L'intérieur de la cavité et la porte: assurez-vous qu'ils ne sont pas cabossés.
e) Le cordon d'alimentation et sa prise: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.

Vous ne devez rien réparer ou remplacer vous-même dans le four. Faites appel à un personnel qualifié. N'essayez pas de démonter l'appareil ni d'enlever le dispositif de protection contre l'énergie micro-onde, vous risqueriez d'endommager le four et de vous blesser.

Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifier pas les loquets de sécurité de la porte.
N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre le joint de porte et la surface de contact du joint.

Evitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface pièces proches. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 48.

Si vous avez un STIMULATEUR CARDIAQUE, consultez votre médecin ou le fabricant du stimulateur afin de connaître les précautions que vous devez prendre lors de l'utilisation du four.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Pour éviter toute secousse électrique

Dans aucun cas vous ne devez déposer la carrosserie extérieure du four.

N'introduisez aucun objet ou liquide dans les ouvertures des verrous de la porte ou dans les ouïes d'aération. Si un liquide pénètre dans le four, mettez-le immédiatement hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et adressez-vous à un technicien d'entretien agréé par SHARP.

Ne plongez pas la fiche du cordon d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne pende pas à l'extérieur de la table ou du meuble sur lequel est posé le four.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées, y compris l'arrière du four.

Ne tentez pas de remplacer vous-même la lampe du four et ne laissez personne d'autre qu'un électricien agréé par SHARP faire ce travail.

Si la lampe du four grille, adressez-vous au revendeur ou à un agent d'entretien agréé par SHARP.

Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agrée par SHARP.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

AVERTISSEMENT: Les liquides ou autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients fermés car ils risquent d'exploser.

N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirer les rubans d'étanchéité et le couvercle avant tout utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression et ce, même après que le four a été mis hors service.

Prenez des précautions lorsque vous employez les micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez des récipients à large ouverture de manière que les bulles puissent s'échapper.

Ne chauffez pas un liquide dans un récipient à col étroit tel qu'un biberon car le contenu du récipient peut déborder rapidement et provoquer des brûlures.

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

1. Remuez le liquide avant de le chauffer ou de le réchauffer.
2. Placez une tige de verre ou un objet similaire dans le récipient contenant le liquide.
3. Conservez le liquide quelque temps dans le four à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

Ne pas cuire les oeufs dans leur coquille et ne pas réchauffer les oeufs durs entiers dans le four micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four ait fini de chauffer.Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour afin d'éviter qu'ils n'explosent. Retirer la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.

Percez la peau des aliments tels que les pommes de terre et les saucisses avant de les cuire, car ils peuvent exploser.

Pour éviter toute brûlure

Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.

Ouvrez les récipients, les plats à popcorn, les sacs de cuisson, etc. de telle manière que la vapeur qui peut s'en échapper ne puisse vous brûler les mains ou le visage.

Pour éviter toute brûlure, contrôlez la température des aliments et remuez-les avant de les servir, en particulier lorsqu'ils sont destinés à des bébés, des enfants ou des personnes âgées.

La température du récipient est trompeuse et ne reflète pas celle des aliments que vous devez vérifier.

Tenez-vous éloigné du four au moment où vous ouvrez sa porte de manière à éviter toute brûlure due à la vapeur ou à la chaleur.

Coupez en tranches les plats cuisinés farcis après chauffage afin de laisser s'échapper la vapeur et d'éviter les brûlures.

Veillez à ce que les enfants ne touchent pas la porte du four pour éviter les brûlures.

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

AVERTISSEMENT: Ne laisser les enfants utiliser le four sans surveillance que si des instructions appropriées ont été données de manière à ce que les enfants puissent utiliser le four en toute sécurité et comprennent les dangers encourus en cas d'utilisation incorrecte.

Les enfants ne doivent se servir du four que sous la surveillance d'un adulte.

Empêchez qu'ils ne s'appuient sur la porte du four. Ne les laissez pas jouer avec le four qui n'est pas un jouet.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

Autres avertissement.

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

Ce four a été conçu pour la préparation d'aliments et ne doit être utilisé que pour leur cuisson. Il n'a pas été étudié pour un usage commercial ou scientifique.

Pour éviter une anomalie de fonctionnement et pour éviter d'endommager le four.

Ne jamais faire fonctionner le four à vide.

Sinon vous risquez d'endommager le four.

Si vous utilisez un plat brunisseur ou un plat en matière autochauffante, interposez une protection contre la chaleur (par exemple, un plat en porcelaine) de manière à ne pas endommager le plateau tournant et le pied du plateau. Le temps de préchauffage précisé dans le livre de recette ne doit pas être dépassé.

N'utilisez aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique. Ne tentez pas de cuire ou de réchauffer les aliments dans une boîte de conserve.

N'utilisez que le plateau tournant et le pied du plateau conçus pour ce four. N'utilisez jamais le four sans le plateau tournant.

Pour éviter de casser le plateau tournant:

(a) Avant de nettoyer le plateau tournant, laissez-le refroidir.

(b) Ne placez pas des aliments chauds ou un plat chaud sur le plateau tournant lorsqu'il est froid.

(c) Ne placez pas des aliments froids ou un plat froid sur le plateau tournant lorsqu'il est chaud.

Ne posez aucun objet sur la carrosserie du four pendant son fonctionnement.

REMARQUES:

Si vous avez des doutes quant à la manière de brancher le four, consulter un technicien qualifié.

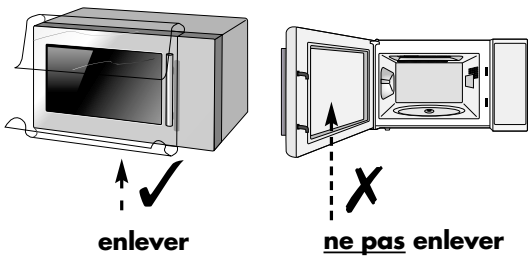
Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.

INSTALLATION

1. Retirez tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'interieur du four. Jetez la feuille polyethylene qui se trouve entre la porte et l'intérieur du four. Retirez l'autocollant de **l'extérieur** de la porte, s'il y est collé.

Ne pas retirer la pellicule de protection se trouvant sur l'**intérieur** de la porte.

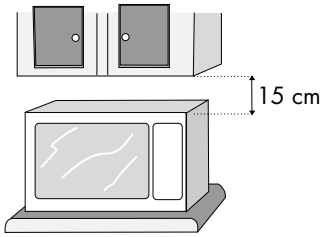


enlever **ne pas enlever**

2. Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.

3. Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisament solide pour supporter le poids du four et également celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.

4. S'assurer qu'un espace libre minimum de 15 cm est prévu au-dessus du four:



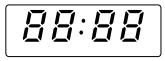
5. Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).

R-2B34: Référez-vous s'il vous plaît aux instructions assurées.

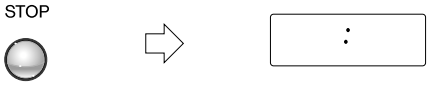
AVANT MISE EN SERVICE

Branchez le cordon d'alimentation.

1. L'affichage indique:



2. Appuyez sur la touche **ARRET**, l'affichage indique:



Reglez l'horloge comme suit.

Utilisation de la touche ARRET (STOP).

Utilisez la touche **ARRET** pour:

1. Effacer une erreur durant la programmation du four.

2. Interrompre momentanément la cuisson.

3. Arrêter un programme de cuisson (dans en ce cas, appuyez deux fois sur cette touche).

REGLER L'HORLOGE

FRANÇAIS

Il y a deux modes de réglage: horloge sur 12 heures et horloge sur 24 heures.

1. Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, maintenir la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** enfoncée pendant 3 secondes. 12 H apparaît à l'affichage.
2. Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer **encore une fois** sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** après l'étape 1, dans l'exemple ci-dessous 24 H apparaît à l'affichage.

x1 et maintenir pour 3 sec.

Exemple:

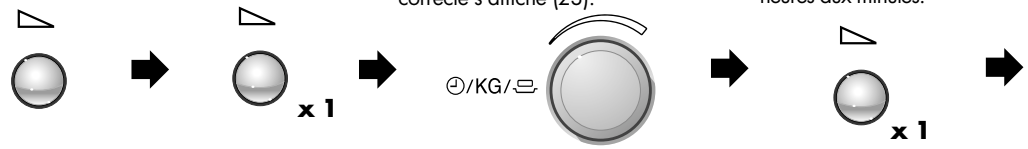
Pour régler l'horloge en mode 24 heures à 23.35

1. Choisir la fonction d'horloge. (horloge sur 12 heures)

Choisir l'horloge sur 24 heures.

2. Régler les heures. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ PORTION** jusqu'à ce que l'heure correcte s'affiche (23).

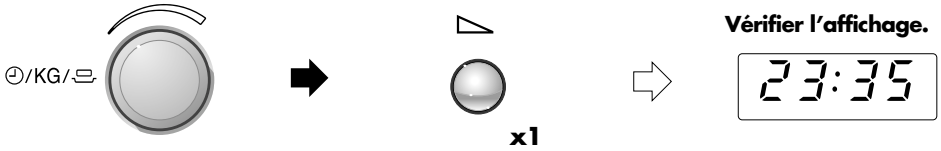
3. Appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** passer des heures aux minutes.



4. Régler les minutes. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ PORTION** jusqu'à ce que le minute correcte s'affiche (35).

5. Appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** à démarrer l'horloge.

Vérifier l'affichage.



REMARQUES:

1. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire.
2. Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)** en cas d'erreur de programmation.
3. Si l'alimentation électrique de votre four à micro-ondes est interrompue, l'affichage indiquera par intermittence 88:88 après le retour du courant. Si cela a lieu pendant la cuisson, le programme sera effacé. L'heure sera également effacée.
4. Pour régler l'heure à nouveau, suivre à nouveau l'exemple ci-dessus.

NIVEAUX DE PUISSANCE

Vous avez le choix entre 5 niveaux de puissance. Consultez les indications fournies dans le livre de recettes pour déterminer le niveau de puissance à utiliser. D'une manière générale, nous vous conseillons de procéder comme suit.

100 P (800 W): pour une cuisson rapide ou pour réchauffer un plat (par ex. soupes, ragoûts, conserves, boissons chaudes, légumes, poisson, etc.).

70 P (560 W): pour cuire plus longtemps les aliments plus denses, tels que les rôtis, les pains de viande, les plats sur assiettes et les plats délicats tels que les sauces au fromage et les gâteaux de Savoie. Ce niveau de puissance réduit évitera de faire déborder vos sauces et assurera une cuisson uniforme de vos aliments (les côtés ne seront pas trop cuits).

50 P (400 W): convient aux aliments denses nécessitant une cuisson traditionnelle prolongée (les plats de bœuf par exemple). Ce niveau de puissance est recommandé pour obtenir une viande tendre.

30 P (240 W - décongélation): utilisez ce niveau de puissance pour décongeler vos plats de manière uniforme. Idéal pour faire mijoter le riz, les pâtes, les boulettes de pâte et cuire la crème renversée.

10 P (80 W): pour décongeler délicatement les aliments tels que les gâteaux à la crème ou les pâtisseries.

P = POURCENT

Pour régler la puissance, appuyez sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à ce que le niveau désiré soit affiché. Si vous n'appuyez qu'une seule fois sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**, 100P sera affiché. Si vous dépassez la puissance que vous désirez utiliser, continuez d'appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à ce que le niveau de puissance désiré soit à nouveau affiché.

Si vous ne choisissez aucun niveau de puissance, c'est le niveau 100 P qui est automatiquement utilisé.

FONCTIONNEMENT MANUEL

Vous pouvez choisir le temps de cuisson 90 minutes (90.00). L'augmentation du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à cinq minutes. Elle dépend de la durée totale de cuisson (décongélation) indiquée dans le tableau.

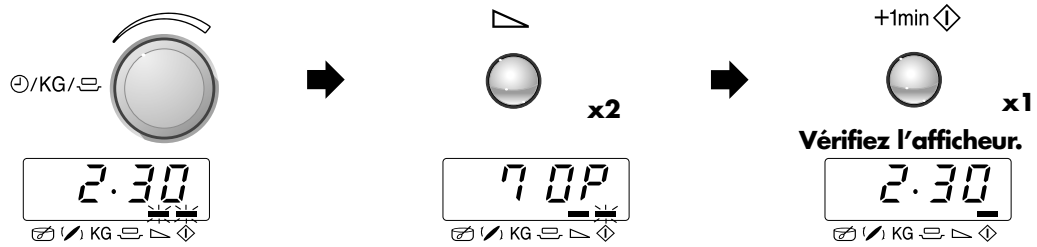
Temps de cuisson	Poids ou volume
0-5 minutes	10 secondes
5-10 minutes	30 secondes
10-30 minutes	1 minute
30-90 minutes	5 minutes

Exemple: Supposons que vous vouliez réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance 70 P.

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre. (2 min. 30 sec.)

2. Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES.**

3. Appuyer une fois sur la touche **+1min/DEPART** pour démarrer la cuisson.



Vérifiez l'afficheur.

REMARQUES :

1. Quand la porte est ouverte pendant le processus de cuisson, le temps de cuisson de l'affichage numérique s'arrête automatiquement. Le temps de cuisson reprend le compte à rebours quand la porte est fermée et que la touche **+1min/DEPART** est appuyée.
2. Si vous voulez connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. Tant que votre doigt est appuyé sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**, le niveau de puissance est affiché.
3. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre ou en sens inverse. Si vous tournez le bouton dans le sens inverse, le temps de cuisson diminue par paliers à partir de 90 minutes.

AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

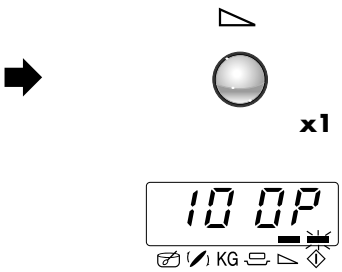
Il est possible de saisir un maximum de 3 séquences, comprenant le temps et mode de cuisson normale.

Exemple:
Pour cuire: 5 minutes à la puissance 100 P (Etape 1)
16 minutes à la puissance 30 P (Etape 2)

ETAPE 1

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/ PORTION**.

2. Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant une fois (une fois) sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.

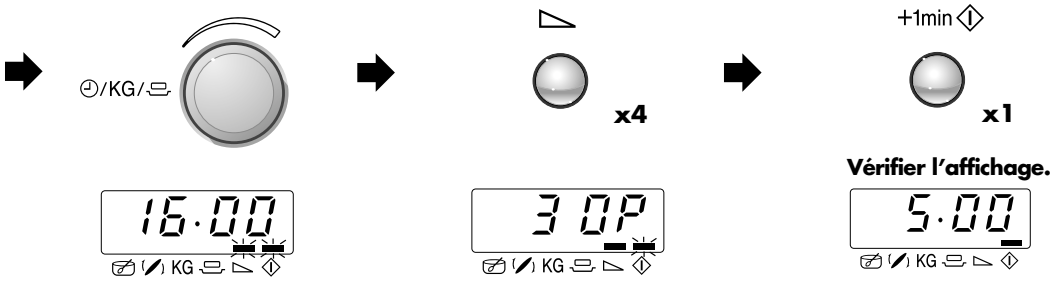


ETAPE 2

3. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/PORTION**.

4. Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant quatre fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.

5. Appuyer une fois sur la touche **+1min/DEPART** pour démarrer la cuisson.



(Le four cuira d'abord pendant 5 minutes à puissance 100 P, puis pendant 16 minutes en 30 P)

AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

2. FONCTION MINUTE PLUS/DEPART

La touche **+1min/DEPART** vous permet d'utiliser les deux fonctions suivantes:

a. Démarrage direct
Vous pouvez démarrer directement la cuisson au niveau de puissance 100 P du micro-ondes pendant 1 minute en appuyant sur la touche **+1min/DEPART**.

+1min ⏀

REMARQUE:
Pour éviter une manipulation abusive par les enfants, la touche **+1min/DEPART** peut être utilisée uniquement dans la 3 minutes qui suit l'opération précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **ARRET (STOP)**.

b. Augmentation du temps de cuisson
Vous pouvez augmenter le temps de cuisson de multiples de 1 minute si la touche est appuyée lorsque le four est en marche.

3. VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE
Pour vérifier le niveau de puissance du micro-ondes pendant la cuisson, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.

x1

Tant que votre doigt touche la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**, le niveau de puissance est affiché.

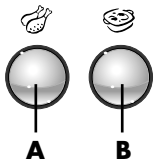
Le four continue le compte à rebours bien que l'affichage indique le niveau de puissance.

MENU RAPIDE, CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION RAPIDE

Le mode **MENU RAPIDE**, **CUISSON RAPIDE** et **DÉCONGÉLATION RAPIDE** élabore automatiquement le mode de cuisson et le temps de cuisson corrects. Vous pouvez choisir parmi 4 menus **MENU RAPIDE**, 3 menus **CUISSON RAPIDE** et 5 menus **DÉCONGÉLATION RAPIDE**. Ce que vous devez savoir lorsque vous utilisez cette fonction automatique:

Pour exemple:

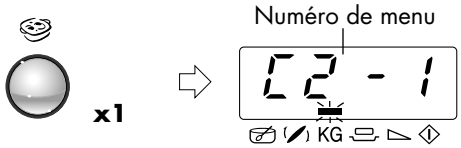
1a. MENU RAPIDE: Chaque touche **MENU RAPIDE** correspond à deux menus.



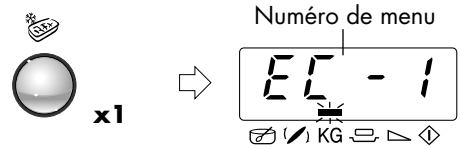
A. Touche **CASSEROLE POULET AVEC LÉGUMES/ HACHÉ ET OIGNON**

B. Touche **FILETS DE POISSON EN SAUCE/GRATIN**

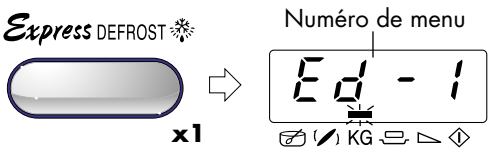
Appuyer une fois sur la touche **FILETS DE POISSON EN SAUCE/GRATIN**, l'affichage indiqué apparaît.



1b. CUISSON RAPIDE: Appuyer une fois sur la touche **CUISSON RAPIDE**, l'affichage indiqué apparaît.



1c. DÉCONGÉLATION RAPIDE: Appuyer une fois sur la touche **DÉCONGÉLATION RAPIDE**, l'affichage indiqué apparaît.



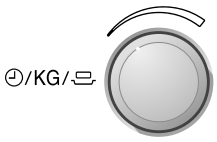
Le menu peut être sélectionné en appuyant sur la touche **MENU RAPIDE**, **CUISSON RAPIDE** ou **DÉCONGÉLATION RAPIDE** jusqu'à ce que le numéro de menu souhaité s'affiche. Voir pages 43-45 "**TABLEAU DE MENU RAPIDE**, **CUISSON RAPIDE** et **DÉCONGÉLATION RAPIDE**".
Vous pouvez changer le menu automatquement en maintenant appuyé la touche **MENU RAPIDE**, **CUISSON RAPIDE** ou **DÉCONGÉLATION RAPIDE**.

2. Le poids ou les quantités de nourriture peuvent être entrés en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/PORTION** jusqu'à ce que le poids ou la quantité souhaitée soit affichée.
- Entrer le poids des aliments uniquement. Ne pas inclure le poids du récipient.
- Pour les aliments pesant plus ou moins que les poids ou quantités donnés aux tableau de **MENU RAPIDE**, **CUISSON RAPIDE** et **DÉCONGÉLATION RAPIDE**, utiliser des programmes manuels. Pour des résultats optimaux, suivre les tableaux de cuisson du livre de recettes.

3. Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche **+1min/DEPART**.

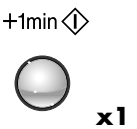
Lorsqu'une action est nécessaire (par exemple, retourner les aliments) le four s'arrête et le signal sonore retentit, le temps de cuisson restant et tous les indicateurs clignotent sur l'affichage. Afin de continuer la cuisson, appuyer sur la touche. **+1min/DEPART**.

2.



TIMER/WEIGHT/ PORTION knob

3.



+1min/START button

La température finale varie en fonction de la température initiale. Vérifier que les aliments sont très chauds après cuisson. Si nécessaire, vous pouvez augmenter le temps de cuisson et modifier le niveau de puissance.

REMARQUE: Si vous utilisez la fonction **MINUTE PLUS** pendant l'opération de cuisson/décongélation express, les aliments risqueront d'être trop cuits

FRANÇAIS

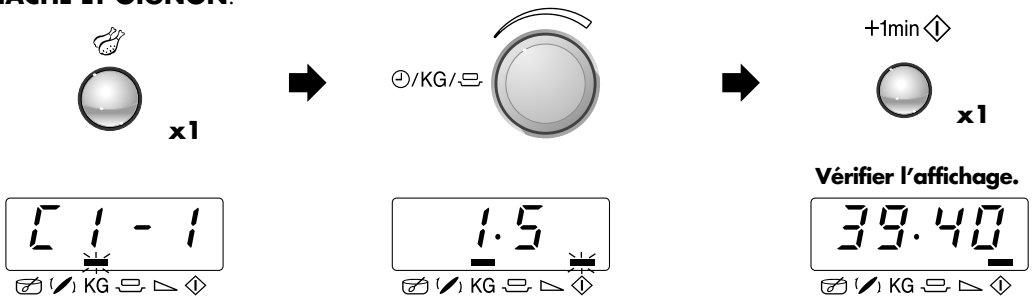
MENU RAPIDE, CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION RAPIDE

Exemple 1 pour MENU RAPIDE:
Pour cuire Casserole Poulet avec Légumes 1,5 kg à l'aide du programme de MENU RAPIDE C1-1.

1. Sélectionner le menu nécessaire en appuyant un fois sur la touche **CASSEROLE POULET AVEC LÉGUMES/ HACHÉ ET OIGNON**.

2. Entrer le poids en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre.

3. Appuyer sur le bouton **+1min/DEPART**.

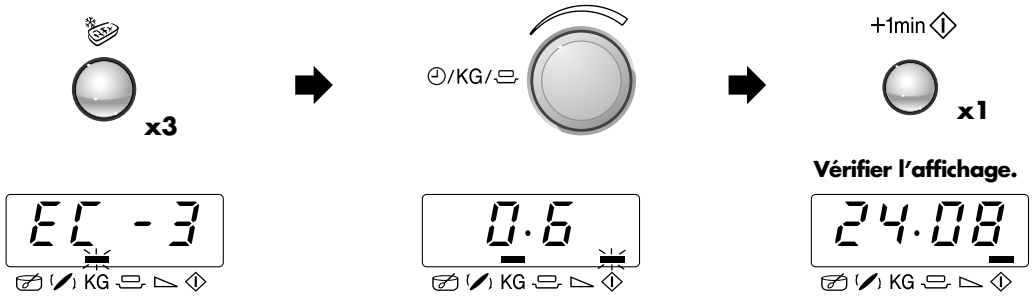


Exemple 2 pour CUISSON RAPIDE:
Pour cuire Gratin surgelés 0,6 kg à l'aide du programme de CUISSON RAPIDE EC-3.

1. Sélectionner le menu nécessaire en appuyant trois fois sur la touche **CUISSON RAPIDE**.

2. Entrer le poids en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre.

3. Appuyer sur le bouton **+1min/DEPART**.



L'exécution des DÉCONGÉLATION RAPIDE sont identiques au CUISSON RAPIDE.

TABLEAUX DE MENU RAPIDE & CUISSON RAPIDE

TOUCHE	MENU RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
x1	**C1-1 Menu Rapide** Casserole Poulet avec Légumes	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. initiale des Poulet 5° C) Plat à gratin et plastique micro-ondes	• Voir recettes pour le Casserole Poulet avec Légumes à la page 46. * Poids total tout les ingrédients.
x2	**C1-2 Menu Rapide** Haché et Oignon	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. initiale des Haché 5° C) Bol et couvercle	• Voir recettes pour le Haché et oignon à la page 46. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "REMUER" symbole apparaît dans l'affichage, remuer et couvrir à nouveau. * Poids total tout les ingrédients.
x1	**C2-1 Menu Rapide** Filet de poisson en sauce	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. initiale des Poisson 5° C, Sauce 20° C) Plat à gratin et plastique micro-ondes	• Voir recettes pour le Filet de poisson en sauce à la page 46. * Poids total tout les ingrédients.
x2	**C2-2 Menu Rapide** Gratin	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (initial temp 20° C) Plat à gratin	• Voir recettes pour le Gratin à la page 47. * Poids total tout les ingrédients.

TOUCHE	CUISSON RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
x1	**EC-1 Cuisson** Légumes surgelés e.g. Choux de Bruxelles, haricots verts, petits pois, jardinière de légumes, brocolis	0,1 - 0,6 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Bol et couvercle Casserole bol et plastique micro-ondes ou couvercle	• Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau par 100 g. (Pour les champignons, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau). • Mettre un couvercle. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "REMUER" symbole apparaît dans l'affichage, remuer et couvrir à nouveau. • Après cuisson, laisser reposer pendant environ 1-2 minutes. **REMARQUE:** Si les légumes surgelés sont compactés, cuisez-les manuellement.

FRANÇAIS

TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION RAPIDE

TOUCHE	CUISSON RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
x2	**EC-2 Cuisson** Plats préparés surgelés À remuer e.g. Pâtés-Bolognese, Chilli con carne.	0,3 - 1,0 kg* (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Casserole bol et plastique micro-ondes ou couvercle * Si le constructeur recommande d'ajouter de l'eau, calculer la quantité totale de liquide supplémentaire pour le programme	• Verser le contenu dans un plat conçu pour la cuisson micro-ondes. • Ajouter du liquide si le constructeur le recommande. • Recouvrir à l'aide de film plastique micro-ondes ou d'un couvercle. • Faire cuire à découvert si le constructeur le recommande. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "REMUER" symbole apparaît dans l'affichage, remuer et couvrir à nouveau. • Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 1-2 minutes.
x3	**EC-3 Cuisson** Gratin surgelés e.g. Pâtés-Gratin, lasagne, etc.	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Plat à gratin ovale peu profond et couvercle ou original contenant et couvercle	• Retirer l'emballage du gratin congelé. Si le contenant ne convient pas pour les fours à micro-ondes, placer le gratin dans un plat à gratin et couvrir de film étirable pour micro-ondes. • Si le contenant convient pour les fours à micro-ondes, retirer le couvercle d'origine et couvrir de film étirable pour micro-ondes. • Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes.

TOUCHE	DÉCONGÉLATION RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
Express DEFROST x1	**Ed-1 Décongélation** Steaks, Côtelettes	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) (Voir remarque ci-dessous)	• Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "RETOURNER" symbole apparaît dans l'affichage, retourner les aliments, redisposer et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. • Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-15 minutes, jusqu'à complète décongélation.
Express DEFROST x2	**Ed-2 Décongélation** Viande hachée	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) film alimentaire transparent (Voir remarque ci-dessous)	• Recouvrez le plateau tournant d'un film alimentaire transparent. • Placez le morceau de viande hachée sur le plateau tournant. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "RETOURNER" symbole apparaît dans l'affichage, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible. • Une fois la décongélation effectuée, laissez reposer 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit totalement décongelée.

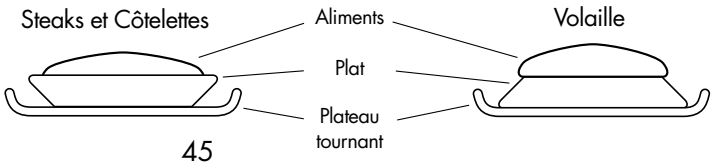
TABLEAUX DE DÉCONGÉLATION RAPIDE

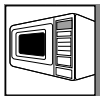
TOUCHE	DÉCONGÉLATION RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
Express DEFROST x3	**Ed-3 Décongélation** Volaille	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) (Voir remarque ci-dessous)	• Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la volaille côté poitrail vers le bas sur l'assiette. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "RETOURNER" symbole apparaît dans l'affichage, retourner. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. • Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15-30 minutes jusqu'à complète décongélation. • Enfin, laver la volaille sous l'eau courante.
Express DEFROST x4	**Ed-4 Décongélation** Gâteau	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Plat	• Retirez l'emballage du gâteau. • Placez sur un plat au centre du plateau tournant. • Une fois la décongélation effectuée, coupez le gâteau en portions identiques que vous espacerez et laissez reposer pendant 15-60 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit uniformément décongelé.
Express DEFROST x5	**Ed-5 Décongélation** Pain	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Plat (Ce programme n'est recommandé que pour le pain en tranches.)	• Poser le pain sur un plat au centre du plateau tournant. Pour de grands montants, distribuez directement sur la plateau tournant. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "RETOURNER" symbole apparaît dans l'affichage, changer la position des tranches et retirer celles qui sont décongelées. • Après la décongélation, séparer toutes les tranches et les disposer sur un grand plat. Couvrir le pain d'une feuille de papier aluminium et le laisser reposer 5-10 minutes pour compléter la décongélation.

FRANÇAIS

REMARQUES: Rapide Décongélation

1 Les steaks et côtelettes doivent être congelés en une couche.
2 Congelez la viande hachée en tranches fines
3 Après avoir retourné, protéger les parties décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
4 Pour Ed-1 et Ed-3 disposer les aliments dans le four comme indiqué:





RECETTES POUR LA CUISSON RAPIDE

CASSEROLE POULET AVEC LÉGUMES (C1-1)
Poelee de poulet epicee

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	Riz long (precuit)
1	1	1	Sachet de Saffron
25 g	50 g	75 g	Oignon (en rondelles)
50 g	100 g	150 g	Pouvron Rouge (en lamelles)
50 g	100 g	150 g	Poireau (en lamelles)
150 g	300 g	450 g	Blanc de Poulet (couper en dés)
			Poivre, Paprike en poudre
10 g	20 g	30 g	Beurre
150 ml	300 ml	450 ml	Bouillion de Viande

Préparation

1. Mélanger le riz et le saffron et les mettre dans le plat préalablement graissé.
2. Mélanger les rondells d'oignon, les lamelles de poivron et de poireau et les dés de blanc de poulet et les assaisonner. Les disposer par couches sur le riz.
3. Répartir le beurre en petites noisettes.
4. Ajouter le bouillon de viande, couvrir et cuire au **MENU RAPIDE C1-1** "Casserole Poulet avec Légumes.
5. Laisser reposer environ 5-10 minutes après la cuisson.

HACHÉ ET OIGNON (C1-2)

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	Viande Hachée (1/2 Boeuf, 1/2 Porc)
50 g	100 g	150 g	Oignon (haché menu)
1/2	1	1 1/2	Oeuf
15 g	30 g	45 g	Chapelure
			Sel et Poivre
115 ml	230 ml	345 ml	Bouillion de Viande
20 g	40 g	60 g	Concentré de Tomates
65 g	125 g	190 g	Pommes de Terre (haché menu)
65 g	125 g	190 g	Carottes (haché menu)
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	de Persil (haché)

Préparation

1. Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'œuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, sel et poivre.
2. Mélanger le bouillon de viande et le concentré de tomates.
3. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon à la viande hachée. Mélanger.
4. Couvrir et cuire au **MENU RAPIDE C1-2** "Haché et Oignon".
5. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau.
6. Aprés cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes. Garnir de persil avant de servir.

FILET DE POISSON EN SAUCE (C2-1)
Filets de poisson avec sauce piquante

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
175 g	350 g	525 g	Tomates en boîte (égouttées)
50 g	100 g	150 g	Mais
5 g	10 g	15 g	Sauce au Piment
15 g	30 g	45 g	Oignon (haché menu)
1 tsp	1-2 tsp	2-3 tsp	Vinaigre de vin rouge
			moustarde, thym, poivre de cayenne
250 g	500 g	750 g	Filet de Poisson
			Sel

Préparation

1. Mélanger les ingrédients pour la sauce.
2. Mettre le filet de poisson dans le plat avec les extrémités fines vers le centre et saupoudrer avec sel.
3. Etaler la sauce préparée sur le filet de poisson.
4. Couvrir avec plastique micro-ondes et cuire au **MENU RAPIDE C2-1** "Filet de Poisson en Sauce".
5. Aprés cuisson, laisser reposer pendant environ 2 minutes.

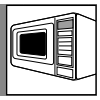
FILET DE POISSON EN SAUCE (C2-1)
Filets de poisson avec sauce curry

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
250 g	500 g	750 g	Filet de Poisson
			Sel
50 g	100 g	150 g	Banane (en tranche)
200 g	400 g	600 g	Sauce Curry (prêt à servir)

Préparation

1. Mettre le filet de poisson dans le plat avec les extrémités fines vers le centre et saupoudrer avec sel.
2. Etaler la sauce prêt à servir et banane sur le filet de poisson
4. Couvrir avec plastique micro-ondes et cuire au **MENU RAPIDE C2-1** "Filet de Poisson en Sauce".
5. Aprés cuisson, laisser reposer pendant environ 2 minutes.



GRATIN (C2-2)
Gratin d'épinards

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	D'épinards en branches surgelés (décongeler, égoutter)
15 g	30 g	45 g	Oignon (haché menu)
			Sel, Poivre, Muscade
150 g	300 g	450 g	Pommes de Terre (en rondelles)
35 g	75 g	110 g	de Jambon cuit (coupé en dés)
50 g	100 g	150 g	Crème fraîche
1	2	3	œufs
40 g	75 g	115 g	de Fromage (râpée)
			paprike en poudre

Préparation

1. Mélanger les épinards en branches avec l'oignon. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade râpée.
2. Beurrer le plat. Disposer les rondelles de pommes de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat. Terminer par une couche d'épinards.
3. Mélanger les œufs avec la crème fraîche, assaisonner et verser sur les légumes.
4. Saupodrer le gratin avec fromage râpée et paprike en poudre. Cuire au **MENU RAPIDE C2-2** "Gratin".
5. Aprés cuisson, laisser reposer pendant environ 5-10 minutes.

FRANÇAIS

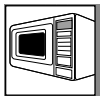
GRATIN (C2-2)
Potato-courgette-gratin

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	pommes de terre, précuit (en lamelles)
115 g	230 g	345 g	courgette (en lamelles)
75 g	150 g	225 g	crème fraîche
1	2	3	œufs
1/2	1	2	gousse d'ail (pilée)
			sel, poivre
40 g	80 g	120 g	Gouda cheese (en cubes)
10 g	20 g	30 g	graines de tournesol
			paprike en poudre

Préparation

1. Beurrer le plat Remplissez-le de lamelles de pommes de terre et de tranches de courgettes en couches alternées.
2. Mélanger les œufs et la crème fraîche, assaionnez avec l'ail pilé, du sel et du poivre et et verser le mélange sur les légumes.
3. Émiettez la Gouda et recouvrez-en le gratin.
4. Enfin, parsemez de graines de tournesol. Cuire au **MENU RAPIDE C2-2** "Gratin".
5. Aprés cuisson, laisser reposer pendant environ 5-10 minutes.



ENTRETIEN ET NETTOYAGE

PRECAUTION: N'UTILISEZ AUCUN PRODUIT DE NETTOYAGE, AUCUN ABRASIF, AUCUN TAMPON DE RECURAGE POUR NETTOYER L'INTERIEUR OU L'EXTERIEUR DU FOUR.

Extérieur du four: Nettoyez l'extérieur du four au savon doux et à l'eau. Rincez pour éliminer l'eau savonneuse et séchez avec un chiffon doux.

Tableau de commande: Ouvrez la porte avant de le nettoyer pour rendre inopérante la minuterie du tableau de commande. Evitez de mouiller abondamment le tableau.

1. Intérieur du four

Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'un chiffon doux et mouillé ou une éponge après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les tâches résistent à un simple nettoyage, utilisez de l'eau savoneuse puis essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés.

2. Assurez-vous que l'eau savoneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.

3. N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.

Plateau tournant et pied du plateau: Enlevez tout d'abord le plateau tournant et le pied du plateau. Puis, lavez le plateau tournant et le pied du plateau au moyen d'eau savonneuse. Enfin, essuyez le plateau tournant et le pied du plateau avec un chiffon doux et mettez-les tous deux sur l'égouttoir à vaisselle avant de les remettre en place.

Porte: Pour enlever toutes les impuretés, nettoyez fréquement la porte des deux côtes, le joint de la porte ainsi que la surface des joints à l'aide d'un chiffon humide.

AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR

Avant de faire appel à un technicien, procédez aux vérifications suivantes:

1. Alimentation

Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale.
Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

2. Placez une tasse contenant approximativement 150 ml d'eau dans le four et refermez la porte. Placez **LE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** sur 100 P et réglez le bouton **MINUTERIE/KG/PORTION** sur une minute.

L'éclairage du four s'allume-t-il? OUI _____ NON _____

Le plateau tournant tourne-t-il? OUI _____ NON _____

REMARQUE:

Le plateau tourne dans un sens ou dans l'autre.

La ventilation est-elle normale? OUI _____ NON _____

(Pour vous en assurer, posez la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air.)

L'eau se trouvant dans la tasse est-elle alors chaude? OUI _____ NON _____

Si la réponse à l'une quelconque des questions ci-dessus est "NON", le four présente effectivement une anomalie de fonctionnement. Appelez un technicien d'entretien agréé par SHARP et précisez-lui ce que vous avez constaté.

REMARQUE: Si vous faites cuire des aliments pendant plus longtemps que la durée normale avec 100 P (800 W), la puissance du four diminue automatiquement pour éviter la surchauffe. (La puissance de cuisson micro-ondes diminue .)

Mode de cuisson	Durée normale
Cuisson micro-ondes 800 W	40 minutes

QUE SONT LES MICRO-ONDES?

Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnéton et font vibrer les molécules d'eau des aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.

BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

VERRE ET VERRE CERAMIQUE

La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. Elle permet d'observer le déroulement de la cuisson de tous les côtés. La vaisselle ne doit pas contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).

CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit.

PORCELAINE

La porcelaine convient parfaitement à une utilisation dans le micro-ondes. Assurez-vous que la porcelaine n'est ni dorée ni argentée et qu'elle ne contient pas de métal.

MATIERES PLASTIQUES ET CARTON

La vaisselle en matière plastique résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut être utilisée pour décongeler, réchauffer et cuire les mets. Respectez les indications du fabricant.

La vaisselle en carton résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut également être utilisée. Respectez les indications du fabricant.

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

La feuille plastique résistante à la chaleur est idéale pour recouvrir ou envelopper les aliments. Respectez les indications du fabricant.

SACHETS A ROTI

Ils peuvent être utilisés dans le micro-ondes. On ne doit pas les fermer avec des pinces métalliques car la feuille composant le sachet pourrait fondre. Fermez le sachet avec de la ficelle et percez-le en plusieurs endroits avec une fourchette.

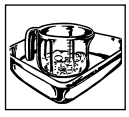
PLAT BRUNISSEUR

Le plat brunisseur est un plat à rôtir en verre céramique, spécialement conçu pour la cuisine aux micro-ondes et dont le fond est recouvert d'un alliage métallique qui assure le brunissage des mets. Lorsqu'on utilise un plat brunisseur, on prendra soin d'intercaler un isolant approprié (p. ex. une assiette en porcelaine) entre le plateau tournant et le plat brunisseur. Respectez précisément le temps de préchauffage indiqué par le fabricant. En cas de dépassement de ce temps de préchauffage, le plateau tournant ou le pied du plateau pourrait être détérioré ou le fusible de l'appareil pourrait disjoncter, mettant l'appareil hors tension.

METAUX

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet). On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux $^{2}/_{3}$ ou aux $^{3}/_{4}$ pleins. Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes. Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'approximativement 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

Ne pas utiliser de vaisselle recouverte de métal ou comportant des pièces ou des éléments métalliques comme p. ex. vis, bords ou poignées.



TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE

Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant : mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance (100 P) pendant 1 à 2 minutes.

Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.

FRANÇAIS

CONSEILS ET TECHNIQUES

REGLAGE DES TEMPS
Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson sont en général beaucoup plus courts qu'avec une cuisinière ou un four conventionnel. Il vaut mieux régler des temps trop courts que trop longs. Après la cuisson, vérifier le degré de cuisson des mets. Il vaut mieux prolonger la cuisson que trop cuire.

TEMPERATURE DE DEPART
Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante. Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les aliments ont été conservés à une température normale (réfrigérateur : approx. 5° C, température ambiante : approx. 20° C). Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18° C.

TOUTES LES DUREES INDIQUEES
dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids et de la nature (teneur en eau et en graisse) des aliments.

SEL, EPICES ET HERBES
Les mets cuits au micro-ondes conservent mieux leur saveur propre qu'avec les méthodes conventionnelles. Salez donc très peu et, en règle générale, seulement après la cuisson. Le sel absorbe les liquides et fait sécher la surface. Utilisez les épices et les herbes comme vous le faites d'habitude.

ADDITION D'EAU
Les légumes et autres aliments à forte teneur en eau peuvent cuire dans leur jus ou avec très peu d'eau, ce qui leur conserve une grande partie de leurs substances minérales et de leurs vitamines.

ALIMENTS A PEAU
Percer les saucisses, les poulets, les cuisses de poulet, les pommes de terre en robe des champs, les tomates, les pommes, les jaunes d'oeuf ou aliments similaires avec une fourchette ou une pique en bois afin que la vapeur puisse s'échapper sans faire éclater la peau.

AILMENTS GRAS
Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.

PETITES ET GRANDES QUANTITES
Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes. En règle générale :
Quantite Double = Temps Presque Double
Quantite Deux Fois Inferieure = Moitie Moins de Temps

RECIPIENTS CREUX ET PLATS
Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture. Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

RECIPIENTS RONDS ET OVALES
Les aliments cuisent plus uniformément dans des récipients ronds et ovales que dans des récipients rectangulaires : l'énergie des micro-ondes se concentre dans les angles et peut y entraîner une cuisson exagérée.

COUVRIR OU NON
Un récipient couvert conserve aux aliments leur humidité et réduit le temps de cuisson. Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur ou un couvercle spécial. Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les poulets. La règle est la suivante : ce que l'on cuit avec un couvercle avec une cuisinière conventionnelle doit l'être aussi au micro-ondes, ce que l'on cuit sans couvercle avec une cuisinière peut l'être aussi au micro-ondes.

PIECES DE FORME IRREGULIERE
Les placer avec le côté le plus épais ou le plus compact vers l'extérieur. Poser les légumes (p. ex. le brocoli) avec les tiges vers l'extérieur. Les pièces épaisses nécessitent un temps de cuisson plus long et recevront à l'extérieur une quantité plus importante de micro-ondes, ce qui assure une cuisson uniforme.

FAUT-IL REMUER LES METS ?
Il est nécessaire de remuer les aliments parce que les micro-ondes en réchauffent d'abord l'extérieur. On équilibre ainsi la température, ce qui assure un réchauffage uniforme des mets.

COMMENT DISPOSER LES METS ?
Placer plusieurs portions individuelles (ramequins, tasses ou pommes de terre en robe des champs) en cercle sur le plateau tournant. Laisser un espace entre les portions pour permettre aux micro-ondes de pénétrer de tous côtés dans les aliments.

RETOURNER
Il faut retourner les pièces de taille moyenne, comme les hamburgers et les steaks, une fois pendant la cuisson pour réduire le temps de cuisson. Les grosses pièces, comme les rôtis et les poulets, doivent être retournée pour éviter que la face tournée vers le haut ne reçoive plus d'énergie et ne sèche pas.

TEMPS DE REPOS
Le respect du temps de repos est une des règles principales de la cuisine aux micro-ondes. Presque tous les aliments décongelés, réchauffés ou cuits au micro-ondes ont besoin d'un temps de repos plus ou moins long qui permet à la température de s'équilibrer et de se répartir uniformément à l'intérieur des aliments.

PRODUITS DE BRUNISSAGE
Après un temps de cuisson de plus de 15 minutes, les aliments prennent une couleur brune qui ne peut toutefois pas être comparée avec la couleur brune et la dorure obtenues par la cuisson conventionnelle. On peut utiliser des produits de brunissage pour donner aux mets une appétissante couleur brune. Ces produits sont généralement des épices ou des condiments. Le tableau ci-dessous vous donne quelques conseils pour l'utilisation des produits de brunissage :

PRODUITS DE BRUNISSAGE	METS	METHODE
Beurre fondu et paprike en poudre	Volailles	Badigeonner la volaille avec le mélange de beurre et de paprika en poudre
Paprika en poudre	Soufflés et grapoudre Croûtes au fromage	Saupoudrer de paprika en poudre
Sauce de soja	Viandes et volailles	Badigeonner de sauce
Sauce Barbecue et sauce Worcestershire, sauce de rôti	Rôtis, boulettes de viande Pièces rôties à cuisson rapide	Badigeonner de sauce
Dès de lard fondus ou oignons secs	Soufflés et gratins, toasts, soupes, potées	Parsemer de dés de lard ou d'oignons secs
Cacao, chocolat râpé, glaces brunes, miel et marmelade	Gâteaux et desserts	Saupoudrer ou glacer les gâteaux et les desserts

RECHAUFFAGE
- Retirer les plats cuisinés de leur barquette en aluminium et les réchauffer dans un plat ou dans une terrine.
- Enlever le couvercle des récipients hermétiquement fermés.
- Couvrir les mets avec une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, avec une assiette, un plat ou un couvercle spécial (disponibles dans le commerce) afin que la surface ne sèche pas. Ne pas couvrir les boissons.
- Dans la mesure du possible, remuer de temps en temps les quantités importantes pour répartir uniformément la température.
- Les temps sont indiqués pour des aliments à la température ambiante de 20° C. Le temps de réchauffage est légèrement supérieur pour les aliments sortant du réfrigérateur.
- Après le réchauffage, laisser reposer les plats de 1 à 2 minutes pour laisser la température se répartir uniformément à l'intérieur des aliments (temps de repos).
- Toutes les durées indiquées dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids, de la teneur en eau et en graisse et du degré de cuisson désiré.

DECONGELATION
Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments. Les temps de décongélation sont inférieurs à la décongélation traditionnelle. Dans la suite, vous trouverez quelques conseils. Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

Emballages et recipients
Pour la décongélation et le réchauffage des aliments, on peut utiliser des emballages convenant aux micro-ondes et des récipients qui sont à la fois appropriés à la congélation (jusqu'à approx. -40° C) et résistants à la chaleur (jusqu'à approx. 220° C). Ceci permet d'utiliser la même vaisselle pour décongeler, réchauffer et même cuire les aliments sans les transvaser.

Couvrir
Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium. Pendant la décongélation, couvrir également les parties déjà légèrement décongelées ou chaudes avec des bandes de feuille d'aluminium. Ceci empêche les parties les plus fines de trop chauffer alors que les parties plus épaisses sont encore congelées. Il vaut mieux régler la puissance du micro-ondes sur une valeur trop faible que sur une valeur trop forte pour obtenir une décongélation uniforme. Si le four est réglé sur une puissance trop élevée, la surface des aliments commencera à cuire alors que l'intérieur est encore gelé.

CONSEILS ET TECHNIQUES

Retourner/Remuer
Il faut retourner ou remuer une fois presque tous les aliments. Séparer et disposer correctement le plus tôt possible les pièces qui collent les unes aux autres.

Les petites quantites
sont décongelées plus uniformément et plus rapidement que les grandes quantités. C'est pourquoi il est préférable de congeler de petites quantités. De cette manière, vous avez la possibilité de composer rapidement des menus complets.

Les aliments delicats
Comme la tarte, la crème, le fromage et le pain ne doivent pas être décongelés complètement mais seulement légèrement. La décongélation complète doit avoir lieu à la température ambiante. On évite ainsi que les zones extérieures ne commencent à cuire alors que les zones intérieures sont encore gelées.

Le temps de repos
après la décongélation est très important car la décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos de différents aliments. Les aliments épais et compacts nécessitent un temps de repos plus long que les aliments plats ou poreux. Si l'aliment n'est pas suffisamment décongelé, vous pouvez poursuivre la décongélation ou augmenter en conséquence le temps de repos. Dans la mesure du possible, cuisinez les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.

CUISSON DE LEGUMES FRAIS

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes entiers (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez approx. 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page 53.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.
- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laissez reposer les légumes approx. 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de boeuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- Lorsque la cuisson dépasse 15 minutes, les mets prennent naturellement une couleur brune qui peut être accentuée par l'utilisation de produits de brunissage. Pour que la surface soit croustillante, il est conseillé d'utiliser un plat brunisseur ou de saisir l'aliment à la poêle et de terminer la cuisson au micro-ondes. Vous disposerez alors d'un fond pour préparer une sauce.
- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer approx. 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.

DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS
Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page 52 comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le "Réchauffage" et la "Décongélation" des aliments. Pour les plats cuisinés surgelés du commerce, respectez les indications de l'emballage qui comporte en général des temps de cuisson exacts et des conseils pour la cuisson au micro-ondes.

ABREVIATIONS UTILISEES

CC = cuillerée à café	kg = kilogramme	CS = cuillerée à soupe
g = gramme	l = litre	ml = millilitre
Min = Minute	cm = centimètre	MG = matière grasse

TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

Boissons/mets	Quant -g/ml-	Puissance -Niveau-	Temps -Min-	Conseils de preparation
Café, 1 Tasse	150	100 P	app. 1	ne pas couvrir
Lait, 1 Tasse	150	100 P	app. 1	ne pas couvrir
Eau, 1 Tasse	150	100 P	1 1/2-2	ne pas couvrir, porter à ébullition
6 Tasses	900	100 P	10-12	ne pas couvrir, porter à ébullition
1 Terrine	1000	100 P	10-12	ne pas couvrir, porter à ébullition
Plat garni (Légumes, Viande et Garnitures)	400	100 P	3-6	arroser la sauce d'eau, couvrir,a remuer une fois
Potée	200	100 P	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200	100 P	2-2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté	200	100 P	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes	200	100 P	2-3	ajouter éventuellement de l'eau, couvrir
	500	100 P	4-5	remuer à la moitié du temps de réchauffage
Garnitures	200	100 P	3-4	arroser un peu d'eau, couvrir,
	500	100 P	4-5	remuer une fois
Viande 1 Tranche*	200	100 P	3-4	couvrir, arroser d'un peu de sauce, couvrir
Filet de Poisson*	200	100 P	2-3	couvrir
2 Saucisses	180	70 P	app. 2	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion	100	50 P	1/2	poser sur une grille à gâteaux
Aliments pour bébés. 1 pot	190	50 P	app. 1	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre*	50	100 P	1/2-1	
Faire fondre du chocolat	100	50 P	2-3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	50 P	1/2	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse, remuer une fois
Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide	10	50 P	5-6	mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

* température du réfrigérateur

TABLEAU: CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

Viande et volaille	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Min-	Conseils de préparation	Repos -Min-
Rôtis	500	100 P	8-10*	assaisoner, poser sur un plat à gratin,	10
(p.ex. porc,		50 P	10-12	retourner après *	
veau, agneau)	1000	100 P	20-22*		10
		50 P	10-12		
	1500	100 P	28-32*		10
		50 P	13-17		
Rosbif a la point	1000	100 P	9-11*	assaisoner, poser sur un plat à gratin,	10
		50 P	5-7	retourner après *	
Rôti viande hachée	1000	100 P	16-18	preparer la viande hachée à partir de hachis mélangés (moitié porc/moitié boeuf), la mettre dans un moule à gratin	10
Filet de poisson	200	100 P	3-4	assaisoner, poser sur un plat, couvrir	3
Poulet	1200	100 P	20-22	assaisoner, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisso	3
Cuisses de poulet	200	100 P	3-4	assaisoner, poser sur un plat, couvrir	3

TABLEAUX

TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Min-	Conseils de préparation	Repos -Min-
Viande à rôotir (p.ex. porc, boeuf,	1500	10 P	58-64	poser sur un plat renversé, retourner à la	30-90
agneau, veau)	1000	10 P	42-48	moitié du temps de décongélation	30-90
	500	10 P	18-20		30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie	200	10 P	7-8	retourner à la moitié du temps de décongélation	30
Goulasch	500	30 P	8-12	séparer et remuer à la moitié du temps de décongélation	10-15
Saucisses: 8	600	30 P	6-9	poser l'une à côté de l'autre,	5-10
4	300	30 P	4-5	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Canard/dinde	1500	10 P	48-52	poser sur un plat renversé retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
Poulet	1200	10 P	39-43	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
	1000	10 P	33-37	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
Cuisse de poulet	200	30 P	4-5	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Poissons en tranches	800	30 P	9-12	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400	30 P	7-10	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crabes	300	30 P	6-8	retourner à la moitié du temps de décongélation retirer les morceaux décongelés	30
2 petits pains	80	30 P	app. 1	décongeler légèrement	-
Tranches de pain	250	30 P	2-4	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Pain blanc, 1 miche	750	30 P	7-10	retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé)	30
Gâteau, 1 portion	100-150	10 P	2-5	poser sur une grille	5
Tarte à la crème, 1 portion		10 P	3-4	poser sur une grille	10
Tarte entière, 25 cm diam		10 P	20-24	poser sur une grille	30-60
Beurre	250	30 P	2-4	décongeler légèrement	15
Fruits comme fraises, framboises,	250	30 P	4-5	repartir uniformément, retourner à la moitié	5
cerises, prunes				du temps de décongélation	

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Min-	Addition d'eau -EL/ml-	Conseils de préparation	Repos -Min-
Filet de poisson	300	100 P	10-11	-	couvrir	1-2
1 truite	250	100 P	7-9	-	couvrir	-
Plat garni	400	100 P	8-9	-	couvrir, remuer à la moitié du temps	-
Epinard en branches	300	100 P	7-9	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300	100 P	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300	100 P	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300	100 P	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500	100 P	12-14	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Choux de Bruxelles	300	100 P	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450	100 P	11-13	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2

TABLEAUX

TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Légumes	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Min-	Conseils de préparation	Addition d'eau -EL/ml-
Epinards en branches	300	100 P	5-7	laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois	-
Chou-fleur	800	100 P	15-17	entier, couvrir, mettre en morceaux	5-6 CS
	500	100 P	10-12	remuer une fois	4-5 CS
Brocoli	500	100 P	10-12	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Champignons	500	100 P	8-10	couvrir, remuer une fois	-
Chou chinois	300	100 P	9-11	couper en quatre, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pois	500	100 P	9-11	entiers, envelopper dans un film de plastique pour micro-ondes	4-5 CS
Fenouil	500	100 P	9-11	couper en morceaux, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Oignons	250	100 P	5-7	couper en dés, couvrir, remuer une fois	-
Kohlrabi	500	100 P	10-12	couper en dés, couvrir, remuer une fois	50ml
Carottes	500	100 P	10-12	couvrir, remuer une fois	4-5 CS
	300	100 P	7-9		2-3 CS
Poivron	500	100 P	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pommes de terre	500	100 P	9-11	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois,en robe de champs	4-5 CS
Poireau	500	100 P	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Chou rouge	500	100 P	10-12	têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois	50 ml
chou de Bruxelles	500	100 P	9-11	couvrir, remuer une fois	50ml
Pommes de terre	500	100 P	9-11	couper en morceaux de taille égale, saler légèrement, couvrir, remuer une fois	150 ml
Céleri	500	100 P	9-11	couper en petits dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
Chou blanc	500	100 P	10-12	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	50 ml
Courgette	500	100 P	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS

RECETTES

ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES A LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

Si vous voulez préparer vos recettes favorites avec le micro-ondes, vous devez respecter les conseils suivants:
réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié. Suivez les indications des recettes de ce recueil;
les aliments à forte teneur en liquide comme la viande, le poisson, les volailles, les légumes, les fruits, les potées et les soupes peuvent être cuits facilement au micro-ondes. Il faut humecter la surface des aliments à faible teneur en humidité comme par exemple les plats cuisinés ;
pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduisez l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajoutez du liquide pendant la cuisson ;
On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût aux mets. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

LA PREPARATION DES RECETTES

- Toutes les recettes de ce recueil sont, à défaut d'indication contraire, prévues pour quatre personnes.
- Vous trouverez au début de chaque recette des recommandations sur la vaisselle à utiliser et sur le temps de cuisson total.
- A défaut d'indication contraire, les quantités indiquées sont celles des aliments nettoyés et prêts à cuisiner.
- Les œufs utilisés pour les recettes ont un poids de 55 g (calibre M).

RECETTES

Allemagne

TOAST AU CAMEMBERT

Temps de cuisson total : app. 1 - 2 minutes
Vaisselle : assiette plate
Ingédients

4	tranches de pain de mie (80 g)
2 CS	de beurre ou de margarine (20 g)
150 g	de camembert
4 CC	de confiture d'airelles rouges (40 g)
	Poivre de Cayenne

1. Faire griller les tranches de pain et les beurrer.
2. Couper le camembert en tranches et poser les tranches sur le pain grillé.
   Disposer la confiture d'airelles rouges au centre du fromage et saupoudrer les toasts de poivre de Cayenne.
3. Poser les toasts sur une assiette plate et les mettre au four.
   1 - 2 Min.100 P

Conseil:
Vous pouvez varier à volonté la composition des toasts, en utilisant par exemple des champignons de Paris frais et du fromage râpé ou du jambon cuit, des asperges et de l'emmental.

Pays-Bas

SOUPE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

Champignonsoep
Temps de cuisson total : env. 13 - 17 minutes
Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)
Ingrédients

200 g	de champignons de Paris coupés en tranches
1	oignon (50 g) haché menu
300 ml	de bouillon de viande
300 ml	de crème
2 1/2 CS	de farine (25 g)
2 1/2 CS	de beurre ou de margarine (25 g)
	sel & poivre
1	jaune d'œuf
150 g	de crème fraîche

1. Mettre les légumes et le bouillon de viande dans la terrine, couvrir et cuire.
   8 - 9 Min. 100 P
2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer. Ajouter la crème.
3. Pétrir la farine et le beurre et bien mélanger à la soupe la pâte ainsi obtenue. Saler, poiver, couvrir et cuire. Remuer à la fin du temps de cuisson.
   4 - 6 Min. 100 P
4. Mélanger le jaune d'œuf et la crème fraîche, puis les mélanger peu à peu à la soupe. Réchauffer sans faire bouillir.
   1 - 2 Min. 100 P
   Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes.

Suisse

EMINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : app. 12 - 16 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

600 g	de filet de veau
1 CS	de beurre ou de margarine
1	oignon (50 g) haché menu
100 ml	de vin blanc
	Liant à sauce, foncé, pour app. 1/2 l de sauce
300 ml	de crème
	sel & poivre
1 CS	de persil haché

1. Couper le fillet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.
   7 - 10 Mn. 100 P
3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.
   5 - 6 Mn. 100 P
4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer approximativement 5 minutes. Le garnir de persil.

France

FILETS DE SOLE

2 Portions

Temps de cuisson total: 11 - 14 minutes

Vaisselle: 1 plat à gratin avec couvercle (app. 26cm)

Ingrédients

400 g	de filets de sole
1	citron non traité
2	tomates (150 g)
1 CC	de beurre/margarine pour graisser le plat
1 CS	d'huile végétale
1 CS	de persil haché
	sel & poivre
4 CS	de vin blanc (30 ml)
2 CS	de beurre ou de margarine (20 g)

1. Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
2. Couper le citron et les tomates en tranches fines.
3. Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
4. Saupoudrer le poisson de persil, y disposer les tranches de tomates, saler et poivrer. Recouvrir les tomates avec les tranches de citron et arroser de vin blanc.
5. Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire.
   11 - 14 Mn. 100 P

Grèce

AGNEAU BRAISE AUX HARICOTS VERTS

Kréas mé fasólia

Temps de cuisson total : app. 20 - 24 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

Ingédients

1-2	tomates (100 g)
400 g	de viande d'agneau désossé
1 CC	de beurre/margarine pour graisser la terrine
1	oignon (50 g) haché menu
1	gousse d'ail broyée
	sel & poivre
	sucre
250 g	de haricots verts en conserve

1. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
2. Couper la viande d'agneau en gros dés. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.
   9 - 11 Mn. 100 P
3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.
   11 - 13 Mn. 70 P
   Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer approximativement 5 minutes.

Conseil:

Si vous utilisez des haricots frais, il faut les précuire.

RECETTES

Italie

LASAGNE AU FORNO

Temps de cuisson total : app. 22 - 27 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin carré avec couvercle (app.20 x 20 x 6 cm)
Ingrédients

300 g	de tomates en conserve
50 g	de jambon cru coupé en petits dés
1	oignon (50 g) haché menu
1	gousse d'ail broyée
250 g	de viande de bœuf hachée
2 CS	de concentré de tomates (30 g)
	sel, poivre, origan, thym, basilic
150 ml	de crème fraîche
100 ml	de lait
50 g	de parmesan râpé
1 CC	d'herbes variées hachées
1 CC	d'huile d'olive
	sel & poivre
	noix de muscade
1 CC	d'huile végétale pour graisser le plat
125 g	de lasagnes vertes
1 CC	de parmesan râpé
1 CC	de beurre ou de margarine

1. Couper les tomates en tranches, les mélanger avec le jambon, l'oignon, l'ail, la viande de bœuf hachée et le concentré de tomates, assaisonner, couvrir et cuire à l'étuvée.
   7 - 9 Mn. 100 P
2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et assaisonner.
3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagnes avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, un peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes, couvrir et cuire.
   15 - 18 Mn. 70 P
   Après la cuisson, laisser les lasagnes reposer de 5 à 10 minutes.

France

RATATOUILLE SPECIALE

Temps de cuisson total : app. 19 - 21 minutes
Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)
Ingédients

5 CS	d'huile d'olive (50 ml)
1	gousse d'ail broyée
1	oignon (50 g) coupé en rondelles
1	petite aubergine (250 g), coupée en gros dés
1	courgette (200 g), coupée en gros dés
1	poivron (200 g), coupés en gros dés
1	tubercule de fenouil (75 g), coupés en gros dés
	poivre
1	bouquet garni
1	boîte de cœurs d'artichaut (200 g)
	sel
	poivre

1. Mettre l'huile d'olive et la gousse d'ail dans la terrine. Ajouter les légumes à l'exception des cœurs d'artichaut, poiver. Ajouter le bouquet garni, couvrir et cuire en remuant de temps en temps.
   19 - 21 Mn. 100 P
   Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les cœurs d'artichaut et réchauffer.
2. Saler et poivrer. Retirer le bouquet garni avant de servir. Après la cuisson laisser la ratatouille reposer approximativement 2 minutes.

Conseils:
Servir la ratatouille chaude avaec des plats de viande. Froide, c'est un excellent hors-d'œuvre.
Un bouquet garni est composé de:
une racine de persil
légumes à potage
une branche de livèche
une branche de thym et quelques feuilles de laurier

Espagne

POMMES DE TERRE FARCIES

Patatas rellenas

Temps de cuisson total : app. 12 - 16 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)
assiette en porcelaine

Ingédients

4	pommes de terre de taille moyenne (400 g)
100 ml	d'eau
60 g	de jambon
1/2	oignon (25 g) haché menu
75-100 ml	de lait
2 CS	de parmesan râpé (20 g)
	sel
	poivre
2 CS	d'emmental râpé (20 g)

1. Mettre les pommes de terre dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant à la moitié du temps du cuisson.
   8 - 10 Mn. 100 P
   Laisser les pommes de terre refroidir.
2. Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur et les évider avec précaution. Couper le jambon en dés très fins. Mélanger la chair des pommes de terre, le jambon, l'oignon, le lait et le parmesan jusqu'à obtention d'une farce homogène. Saler et poivrer.
3. Remplir les moitiés de pomme de terre avec la farce, les saupoudrer d'emmental, les disposer sur l'assiette et cuire.
   4 - 6 Mn. 100 P
   Après la cuisson, laisser les pommes de terre reposer approximativement 2 minutes.

Danemark

GELEE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE

Rodgrod med vanilie sovs

Temps de cuisson total : app. 10 - 13 minutes

Vaisselle : 2 terrines à couvercle (2 litres))

Ingrédients

150 g	de groseilles
150 g	de fraises
150 g	de framboises
250 ml	de vin blanc
100 g	de sucre
50 ml	de jus de citron
8	feuilles de gélatine
300 ml	de lait
	pulpe d'une 1/2 gousse de vanille
30 g	de sucre
15 g	de fécule

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer.
   7 - 9 Mn. 100 P
   Incorporer le sucre et le jus de citron.
2. Faire tremper la gélatine approximativement 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Verser le lait dans une terrine. Ouvrir la gousse de vanille et en gratter la pulpe. Mélanger la pulpe de la vanille, le sucre et la fécule au lait, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps et après la cuisson.
   3 - 4 Mn. 100 P
4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. la servir avec la sauce à la vanille.

Conseil:
Vous pouvez également utiliser des fruits décongelés.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIE: ZORGVULDIG LEZEN EN BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Voorkomen van brand

Laat de magnetronoven tijdens gebruik niet onbeheerd achter. Te hoge niveau's of te lange kooktijden kunnen het voedsel mogelijk oververhitten met brand tot gevolg.

De R-24ST is neit geschikt om in een muur of kast te worden ingebouwd.
Voor R-2B34, verwijst u als hij u aan de verzekerde instructies bevalt.
Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegangbaar stopkontakt zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopkontakt kan trekken.
Sluit de oven alleen aan op een stopkontakt met 230 V, 50 Hz wisselstroom met een minimale 10 A zekering of een minimale 10 A circuitonderbreker.
Het wordt aanbevolen om een apart circuit voor deze oven te gebruiken.
Plaats de oven niet in de buurt van verwarming-selementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.
Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte.
Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

OPEN NOOIT DE OVENDEUR indien er rook van verwarmd voedsel in de oven komt. Schakel de oven uit, trek de stekker uit het stopkontakt en wacht todat er geen rook meer van het voedsel komt. Openen van de ovendeur terwijl er rook van het voedsel komt kan brand veroorzaken.

Gebruik alleen bakjes, schalen en dergelijke die geschikt zijn voor magnetronovens. Zie het kookboek voor bruikbare materialen op blz. 75.

Blijf in de buurt van de oven indien u wegwerp-plastik, papier of andere brandbare materialen gebruikt.

Reinig het afdekplaatje voor de golfgeleider, de ovenruimte, draaitafel en draaisteun na gebruik. Deze onderdelen dienen droog en vetvrij te zijn. Vet kan mogelijk oververhitten, gaan roken en vlam vatten.

Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.
Blokkeer de ventilatie-openingen niet.
Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking.
Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken. Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet. De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten. Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt. Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven. Kontroleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart. Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

Voorkomen van persoonlijk letsel

WAARSCHUWING
Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal funktioneert. Kontroleer alvorens gebruik het volgende:
a) Kontroleer dat de deur goed sluit en niet krom is of anderzijds beschadigd.
b) Kontroleer dat de scharnieren en veiligheids-deurgrendels niet gebroken zijn of los zitten.
c) Kontroleer dat de deurafdichtingen en pasvlakken; niet zijn beschadigd.
d) Kontroleer dat er geen deuken in de ovenruimte of in de dew zijn.
e) Kontroleer dat het netsnoer en de stekker niet zijn beschadigd.

De oven nooit zelf repareren en geen onderdelen van de oven aanpassen of vervangen. Niemand, behalve een gekwalificeerde technicus, dient onderhouds- of reparatiewerkzaamheden uit te voeren waarbij een afdekking die bescherming biedt tegen blootstelling aan microgolven, wordt verwijderd. Dit kan gevaarlijk zijn.

Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan.
Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.

Zorg dat er geen vet of vuil is op de aangrenzende oppervlakken. Volg de aanwijzingen bij "ONDERHOUD EN REINIGEN" op blz. 74 goed op.

Personen met een PACEMAKER dienen een dokter of de fabrikant van de pacemaker te raadplegen aangaande speciale voorzorgsmaatregelen bij gebruik van een magnetronoven.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN

Voorkomen van een elektrische schok

De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd.

Zorg dat er geen vloeistoffen of andere voorwerpen in de openingen van de deurvergrendelingen of ventilatie-openingen komen. Schakel de oven onmiddelijk uit, trek de stekker uit het stopkontakt en raadpleeg erkend SHARP onderhoudspersoneel indien er iets in deze openingen terecht is gekomen.

Dompel het netsnoer en de stekker niet in water of andere vloeistoffen onder.

Laat het netsnoer niet over de rand van een tafel of buffet hangen. Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken, zoals ook de achterkant van de oven.

Vervang niet zelf de ovenlamp en laat de lamp niet door ondeskundige, niet door SHARP erkende elektriciens uitvoeren.

Raadpleeg uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel indien de ovenlamp niet meer funktioneert.

Indien het netsnoer van dit toestel is beschadigd, dient het door een speciaal snoer, te worden vervangen. Laat het vervangen van het snoer aan erkend SHARP onderhoudspersoneel over.

WAARSCHUWING: Voorkomen van een explosie en spatten van kokend voedsel Vloeistoffen en andere etenswaren moeten niet in afgesloten bakjes worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen.

Gebruik nooit verzegelde containers of bakjes. Verwijder zegels en deksels alvorens gebruik. Verzegelde bakjes en dergelijke kunnen zelfs nadat de oven is uitgeschakeld namelijk ontploffen indien de druk in het bakje te hoog is opgelopen.

Let op bij het bereiden van vloeistoffen met de magnetron. Gebruik altijd flessen of containers met een wijde hals zodat bellen kunnen ontsnappen.

Kook nooit in flessen met een dunne hals, zoals baby-zuigflessen, daar de vloeistof plotseling uit de fles zou kunnen spuiten met brandwonden mogelijk tot gevolg.

Voorkom dat kokende vloeistof uit de fles spat:

1. Roer de vloeistof alvorens het verwarmen/ opwarmen door.
2. Steek voor het opwarmen een glazen staaf of dergelijk voorwerp in de vloeistof.
3. Laat de vloeistof na het koken even in de oven staan zodat wordt voorkomen dat de vloeistof later uit de fles spuit.

Kook nooit hele eieren in hun schaal in de magnetron. Ook hardgekookte eieren moeten niet in magnetronovens worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen, zelfs nadat de magnetron-oven is uitgezet. Opwarmen van eieren die niet zijn geslagen of op een andere manier zijn verwerkt, dient u ter voorkomen van het ontploffen van het ei het eigeel en het eiwit door te prikken. Pel eieren en snijd hard gekookte eieren in plakjes alvorens deze in de magnetronoven te verwarmen.

Prik ter voorkomen van het ontploffen van voedsel de schil of het vel van aardappelen, worstjes, fruit en dergelijke door alvorens deze te koken.

Voorkomen van brandwonden

Voorkom brandwonden en gebruik ovenhandschoenen of aanzetbare stelen voor pannen indien u het voedsel uit de oven haalt.

Voorkom brandwonden door hete stoom en houd open bakjes, popcornschalen, kookzakken en dergelijk uit de buurt van uw gezicht en handen.

Voorkom brandwonden en test de temperatuur van het voedsel en roer even door alvorens het voedsel te serveren. Let vooral op alvorens het voedsel aan babies, kinderen of ouderen te geven.

De temperatuur van de container komt niet overeen met de temperatuur van het voedsel of de vloeistof. Kontroleer aitijd de temperatuur van het voedsel of de vloeistof.

Blijf altijd op veilige afstand van de ovendeur staan wanneer u hem open doet, om verbranding door ontsnappende stoom of hitte te voorkomen.

Snijd gevulde gebakken etenswaren na het koken even open om de stoom te laten ontsnappen en verbrandingen te vermijden.

Houd kinderen uit de buurt van de oven zodat zij zich niet aan een hete oven kunnen branden.

Let op kleine kinderen

WAARSCHUWING: Laat kinderen de oven alleen zonder toezicht gebruiken als ze voldoende instructies hebben gekregen, zodat ze weten hoe de oven veilig gebruikt dient te worden en de gevaren begrijpen die gepaard gaan met het oneigenlijk gebruik ervan.

Kinderen dienen alleen de oven onder toezicht van een volwassene te gebruiken.

Let op dat kinderen niet aan de deur of oven gaan hangen. De oven is geen speelgoed.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN

Zorg dat uw kinderen ook van de veiligheidsmaatregelen op de hoogte zijn. Vertel wat wel en niet gebruikt kan worden en gevaarlijk is. Benadruk dat verpakking van bepaalde gerechten (bijvoorbeeld voor het knapperig maken van voedsel) zeer heet kan worden.
Ovenge waarschuwingen
Breng op geen enkele manier een verandering in de oven aan. Verplaats de oven niet terwijl deze werkt.
Deze oven dient voor het bereiden van voedsel bij u thuis en dient derhalve alleen voor het koken van voedsel te worden gebruikt. Gebruik de oven niet voor commerciële doeleinden of in een laboratorium.

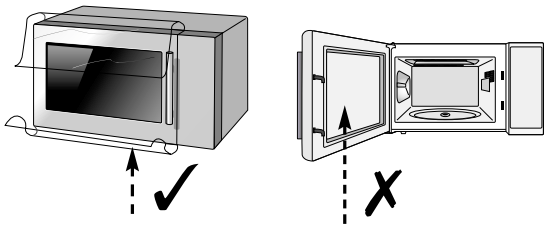
Voorkomen van problemen of beschadiging.
Zet de oven nooit leeg aan.
Ter voorkomen van beschadiging van de draaitafel en steun door oververhitting dient u bij gebruik van bruineringsschalen of zelf-verwarmende materialen altijd een hittebestendig isolatiemateriaal zoals een porseleinen bord, onder de schaal of het materiaal te plaatsen. Stel nooit een langere tijd in dan de voor het gerecht voorgeschreven kooktijd.
Gebruik geen metalen voorwerpen. Mikrogolven reflekteren hier namelijk op waardoor vonken worden opgewekt. Plaats geen blikjes in de oven.
Gebruik alleen de voor deze oven ontworpen draaitafel en draaisteun. Gebruik de magnetron niet zonder het draaitafel.
Voorkomen van barsten van de draaitafel:
(a) Laat de draaitafel afkoelen alvorens deze met water te reinigen.
(b) Plaats heet voedsel of een hete schaal en dergelijke niet op een koude draaitafel.
(c) Plaats koud voedsel of een koude schaal en dergelijke niet op een warme draaitafel.
Plaats tijdens gebruik geen enkel voorwerp op de behuizing van de oven.

OPMERKING:
Raadpleeg een erkend electriciën indien u twijfels aangaande het aansluiten van de oven heeft.
Noch de fabrikant noch de handelaar zijn aansprakelijk voor schade aan de oven of persoonlijk letsel indien de oven niet op de voorgeschreven, juiste manier is aangesloten.
Kondens of vocht kan mogelijk op de ovenwanden of rond de deurafdichtingen en pasvlakken worden gevormd. Dit is normaal en duidt niet op een defekt of het lekken van mikrogolven.

INSTALLATIE

1. Verwijder al het verpakkingsmateriaal uit de binnenkant van de oven. Verwijder het losse stuk polyethyleen tussen de deur en de oven. Indien aanwezig, haalt u de sticker met informatie over de oven van de deur af.

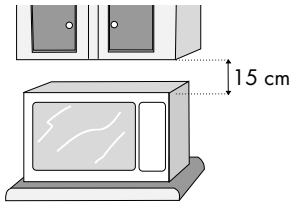
Verwijder nooit het plastic beschermlaagje aan de **binnenkant** van de deur.



2. Kontroleer de oven regelmatig op beschadiging.

3. Plaats de oven op een vlak en waterpas oppervlak dat sterk genoeg is om het gewicht te houden plus het gewicht van het zwaarste item dat eventueel wordt gekookt.

4. Zorg ervoor dat er zich minstens 15 cm ruimte boven het apparaat bevindt.



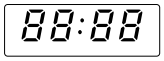
5. Steek de stekker van de oven in een standaard geaard stopkontakt.

R-2B34: Verwijst u als hij u aan de verzekerde instructies bevalt.

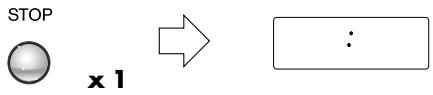
ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN

Steek de stekker in het stopkontakt.

1. Het ovendisplay geeft knipperend aan:



2. Druk op de **STOP**-toets, verschijnt.



Stel de klok als volgt in.

Gebruik van de STOP-toets.

Gebruik de **STOP**-toets om:

1. Een fout tijdens het programmeren te wissen.

2. De oven tijdens het koken tijdelijk te stoppen.

3. Een programma tijdens het koken te stoppen. Druk hiervoor tweemaal op de toets.

INSTELLEN VAN DE KLOK

Er zijn twee standen: de 12-uurs klok en de 24-uurs klok.

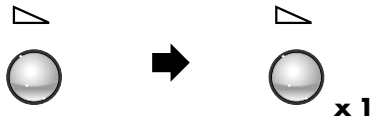
1. Om de 12-uurs klok in te stellen, drukt u 3 seconden lang op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets. 12H verschijnt op het display.
2. Om de 24-uurs klok in te stellen drukt u na stap 1 **nog één keer** op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets. Volgens het onderstaande voorbeeld zal er 24H op het display verschijnen.

x1 en 3 seconden lang inhouden.

Bijvoorbeeld:

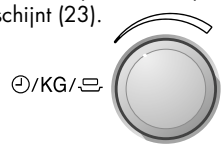
De 24-uurs klok instellen op 23:35

1. Kies de klokfunctie (12-uurs klok) Kies de 24-uurs klok

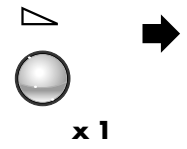


x1 en 3 seconden lang inhouden.

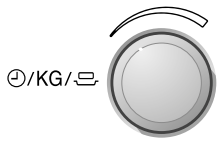
2. Stel de uren in. Draai de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop totdat het juiste uur verschijnt (23).



3. Druk op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets om van uren naar minuten te verander.

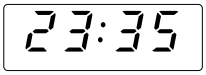


4. Stel de minuten in. Draai de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop totdat het juiste minuten verschijnt (35)



5. Druk op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets om de klok te beginnen.

Controleer het display.



OPMERKINGEN:

1. U kan de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE** -knop met de klok mee of tegen de klok in draaien.
2. Druk op de **STOP**-toets als u een fout heeft gemaakt tijdens de instelling.
3. Als de stroom naar uw magnetron wordt onderbroken, dan zal het display 88:88 knipperen, nadat de stroom weer is hersteld. Als dit tijdens het koken gebeurt, dan wordt het kookprogramma uitgewist. De klok wordt ook uitgewist en u kan niet meer zien hoe laat het is.
4. Als u de klok opnieuw wilt instellen, volgt u nogmaals het bovenstaande voorbeeld.

NEDERLANDS

KOKEN MET DE MAGNETRON

Uw magnetron heeft 5 voorkeuze-vermogenniveau's. Voor het kiezen van het magnetronvermogen dient u zich aan de gegevens in dit kookboek te houden. In het algemeen gelden de volgende adviezen.
100 P (800 W) voor snelle bereiding of het opwarmen van b.v. soep, ovenschotels, voedsel uit blik, warme dranken, groenten, vis, etc.
70 P (560 W) voor langduriger bereiding van compact voedsel, zoals braadstukken en gehaktbrood, tevens voor gevoelige gerechten, zoals kaassaus en cake van biscuitdeeg. Bij deze verlaagde stand kookt de saus niet over en wordt voedsel gelijkmatig gaar, zonder aan de zijkanten overgaar te worden.
50 P (400 W) voor compact voedsel dat een lange bereidingstijd nodig heeft wanneer het conventioneel bereid wordt, b.v. rundvleesschotels; deze vermogens-instelling wordt gekozen om er zeker van te zijn dat het vlees mals blijft.
30 P (240 W Ontdooistand) om te ontdooien; kies deze vermogensstand om er zeker van te zijn dat het voedsel gelijkmatig ontdooit. Deze instelling is ook ideaal voor het zachtjes koken van rijst, pasta, knoedels en voor de bereiding van custardpudding.
10 P (80 W) Voor zachtjes ontdooien, b.v. slagroomtaart of -gebak.

P = Percent

Om het vermogen in te stellen dient u de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets aan te tippen tot het gewenste niveau wordt weergegeven. Wanneer de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets één maal wordt aangetipt, wordt 100P weergegeven. Druk indien u het gewenste vermogen heeft gemist, herhaaldelijk op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets totdat het gewenste vermogen weer wordt getoond.
100 P wordt automatisch ingesteld indien u geen vermogenniveau kiest.

HANDBEDIENING

Bij handmatige bediening kan de oven tot maximaal 90 minuten (90.00).
De invoereenheid van de kookduur (ontdooitijd) varieert van 10 seconden tot vijf minuten. Het is afhankelijk van de totale kookduur (ontdooitijd) zoals in de tabel wordt weergegeven.

Kookduur	Eenheid
0-5 minuten	10 seconden
5-10 minuten	30 seconden
10-30 minuten	1 minuut
30-90 minuten	5 minuten

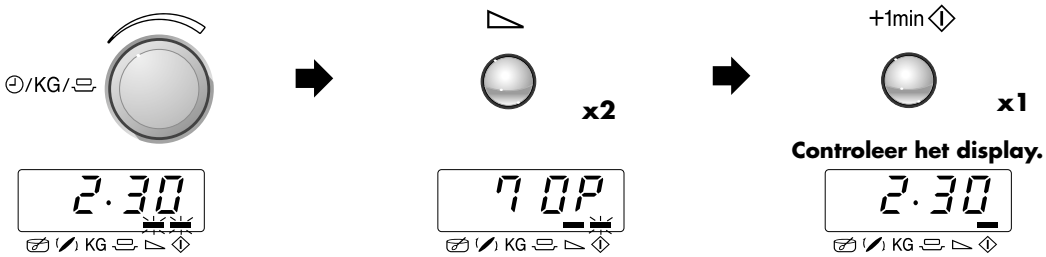
Voorbeeld:

Stel dat u soep 2 minuten en 30 sekonden lang op 70 P in de magnetronoven wilt opwarmen.

1. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop met de klok mee te draaien. (2 min. & 30 sek.)

2. Kies de gewenste kookfunctie door tweemaal op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets te drukken.

3. Druk op de **+1min/START**-toets om met koken te beginnen.



Controleer het display.

OPMERKINGEN:
1. Wanneer tijdens het koken de deur wordt geopend, zal de kooktijd op het digitale display automatisch stoppen. De kooktijd begint weer af te tellen wanneer de deur wordt gesloten en u op de **+1min/START**-knop heeft gedrukt.
2. Als u wilt weten wat de stroomstand is tijdens het koken, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets. Zolang u de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets ingedrukt houdt, zal de stroomstand worden weergegeven.
3. U kan de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop met de klok mee of tegen de klok in draaien. Als u de knop tegen de klok in draait, zal de kooktijd vanaf 90 minuten met intervallen afnemen.

ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES

1. MULTISTADIA KOKEN

Een maximum van 3 stadia kan instellen worden, bestaan uit handen kooktijd en functie.

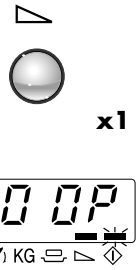
Voorbeeld:-

Om te koken : 5 minuten op 100 P vermogen (stadium 1)
16 minuten op 30P vermogen (stadium 2)

STADIUM 1

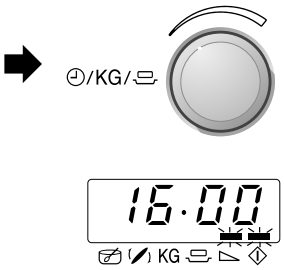
1. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE**-knop te draaien.

2. Kies de gewenste kookfunctie door eenmaal op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets te drukken.

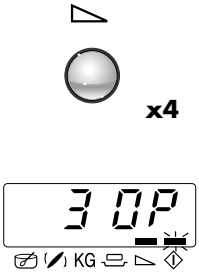


STADIUM 2

3. Stel de gewenste tijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/ PORTIE**-knop te draaien.



4. Kies de gewenste kookfunctie door viermaal op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets te drukken.



5. Druk eenmaal op de **+1min/START**-knop om met koken te beginnen.

(De oven zal 5 minuten lang op 100 P beginnen te koken en daarna 16 minuten lang op 30 P).

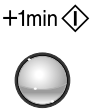
NEDERLANDS

ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES

2. MINUUT PLUS FUNCTIE

Met de **+1min/START**-toets kan u de twee volgende functies uitvoeren:

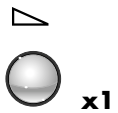
a. Direkt met koken beginnen.
U kan meteen 1 minuut lang met de magnetronoven op stand 100 P koken door op de **+1min/START**-toets te drukken.



OPMERKING:
Om ervoor te zorgen dat kinderen niet per ongeluk de oven aanzetten, kan de **+1min/START**-toets alleen binnen 3 minuut na de vorige handeling worden gebruikt, zoals de deur dicht doen of op de **STOP**-toets drukken.

b. De kooktijd verlengen.
U kan de kooktijd telkens met 1 minuut verlengen als u tijdens het koken op de knop drukt.

3. DE STROOMSTAND CONTROLEREN
Als u tijdens het koken de stroomstand wilt controleren, drukt u op de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets.



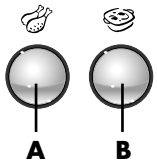
Zolang u de **MAGNETRON VERMOGENNIVEAU**-toets ingedrukt houdt, zal de stroomstand worden weergeven.

De oven blijft de kooktijd aftellen, ook al ziet u de stroomstand op het display.

EXPRES MENU, EXPRESS BEREIDEN & EXPRESS ONTDOOIEN

EXPRES MENU, **EXPRES BEREIDEN & EXPRES ONTDOOIEN** bepalen automatisch de juiste kookfuncties en de juiste kooktijden. U heeft de keus uit 4 **EXPRES MENU**, 3 **EXPRES BEREIDEN** en 5 **EXPRES ONTDOOIEN**-menus. Voordat u deze automatische functie begint te gebruiken, moet u het onderstaande goed doorlezen:

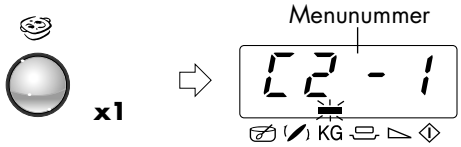
1a. EXPRES MENU: Elke **EXPRES MENU**-toets heeft twee menu's.



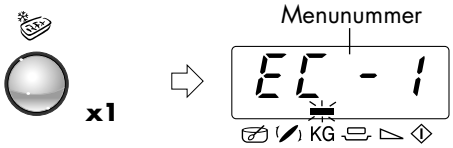
A. KIP EN GROENTEN CASSEROLE/GEHAKT EN UI-toets

B. VISFILET MET SAUS/ GRATIN-toets

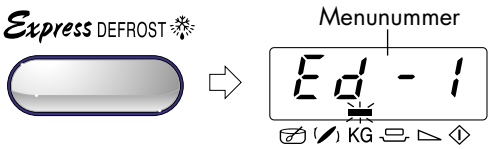
Druk eenmaal op de **VISFILET MET SAUS/ GRATIN**-toets, en u ziet het volgende op het display.



1b. EXPRES BEREIDEN: Druk eenmaal op de **EXPRES BEREIDEN**-toets, en u ziet het volgende op het display.



1c. EXPRES ONTDOOIEN: Druk eenmaal op de **EXPRES ONTDOOIEN**-toets, en u ziet het volgende op het display.

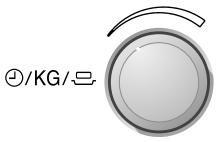


U kiest het menu door op de **EXPRES MENU**, **EXPRES BEREIDEN** o **EXPRES ONTDOOIEN**-toets te blijven drukken totdat het gewenste menunummer wordt weergegeven. Zie **TABELLE VOOR EXPRESS MENU, EXPRES BEREIDEN & EXPRESS ONTDOOIEN** op pagina's 69-71.
Het menu verandert automatisch door de **EXPRES MENU**, **EXPRES BEREIDEN** o **EXPRES ONTDOOIEN**-toets ingedrukt te houden.

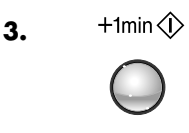
2. Het gewicht of de hoeveelheid voedsel kan worden ingesteld door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT /PORTION**-draaiknop te draaien totdat het juiste gewicht/de juiste hoeveelheid wordt weergegeven.
- Stel alleen het gewicht van de etenswaren in. Reken er niet het gewicht van de schaal bij.
- Voor etenswaren die meer of minder wegen dat de gewichten/hoeveelheden die in de **TABELLE VOOR EXPRESS MENU, EXPRES BEREIDEN & EXPRESS ONTDOOIEN** staan weergegeven, dient u de handbediende programma's te gebruiken. Voor de beste resultaten volgt u de kooktabellen in het kookboek.

3. Om met koken te beginnen drukt u op de **+1min/START**-toets.

Als u een bepaalde handeling moet uitvoeren (bijv. het eten omdraaien) zal de oven automatisch stoppen en zult u een belsignaal horen. De resterende kooktijd en andere lampjes beginnen op het display te flitsen. Om met koken door te gaan, drukt u op de **+1min/START**-toets.



TIJDSCHAKELAAR/ GEWICHT/PORTION-draaiknop



+1min/START-toets

De eindtemperatuur hangt af van de begintemperatuur. Zorg ervoor dat het eten dampend heet is na het koken. Zo nodig kunt u de kooktijd verlengen en de stroomstand veranderen.

OPMERKING: Indien u de functie **MINUUT PLUS** gebruikt tijdens het bereiden/ ontdooien, kan het eten overgaar worden.

NEDERLANDS

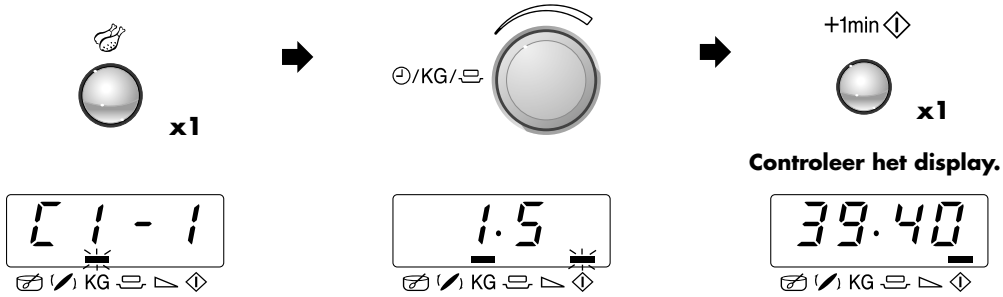
EXPRES MENU, EXPRESS BEREIDEN & EXPRESS ONTDOOIEN

Bijvoorbeeld 1 voor EXPRES MENU:
Om 1,5 kg van kip en groente casserole te bereiden met EXPRES MENU C1-1.

1. Kies het gewenste menu door op de **VISFILET MET SAUS/ GRATIN**-toets te drukken.

2. Stel het gewicht in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/ VERMOGENNIVEAU**-draaiknop met de klok mee te draaien.

3. Druk eenmaal op de **+1min/START**-toets.



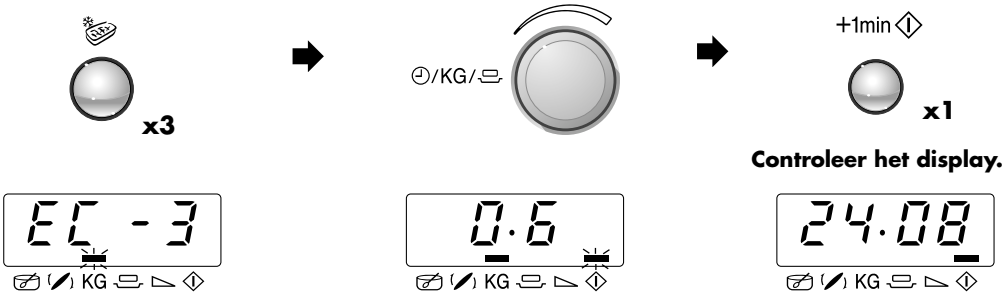
Controleer het display.

Bijvoorbeeld 2 voor EXPRES BEREIDEN:
Om 0,6 kg van Diepvriesgratin te bereiden met EXPRES BEREIDEN EC-3.

1. Kies het gewenste menu door op de **EXPRES BEREIDEN**-toets te drukken.

2. Stel het gewicht in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/ VERMOGENNIVEAU**-draaiknop met de klok mee te draaien.

3. Druk eenmaal op de **+1min/START**-toets.



Controleer het display.

De bewerking van EXPRES ONTDOOIEN is het gelijk zoals EXPRES BEREIDEN.

TABEL VOOR EXPRES MENU & EXPRES BEREIDEN

TOETS	EXPRES MENU Nu.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
x1	**C1-1 Expres Menu** Kip en Groente casserole	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Begintemperatuur Kip 5° C) Gratineerschotel en magnetronfolie	• Voor Kip en Groente casserole, zie de recepten op pagina 72. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.
x2	**C1-2 Expres Menu** Gehakt en Ui	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Begintemperatuur Gehakt 5° C) Schaal met deksel	• Voor Gehakt en Ui, zie de recepten op pagina 72. • Wanneer de oven stopt, de hoorbaar teken toon en de "ROEREN" zinnebeeld verschijneter in het display, het voedsel roeren en weer bedekken. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.
x1	**C2-1 Expres Menu** Visfilet met saus	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Begintemperatuur Vis 5° C, Saus 20° C) Gratineerschotel en magnetronfolie	• Voor Visfilet met saus, zie de recepten op pagina 72. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.
x2	**C2-2 Expres Menu** Gratin	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Begintemperatuur 20° C) Gratineerschotel	• Voor Gratin, zie de recepten op pagina 73. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.

TOETS	EXPRES BEREIDEN Nu.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
x1	**EC-1 Bereiden** Diepvriesgroente e.g. Spruitjes, groene bonen, erwten gemengde groente, broccoli	0,1 - 0,6 kg (100 g) (Begintemperatuur -18° C) Schaal met magnetronfolie/deksel	• Voeg 1 eetl water per 100 g toe. (Voor champignons is er geen extra water nodig). • Plaats het deksel op de schaal. • Wanneer de oven stopt, de hoorbaar teken toon en de "ROEREN" zinnebeeld verschijneter in het display, het voedsel roeren en weer bedekken. • Na het koken laat u de groente 1-2 minuten lang rusten. **OPMERKING:** Als de bevroren groente aan elkaar vast zit, dient u de handbediende functies te gebruiken.

NEDERLANDS

TABEL VOOR EXPRES BEREIDEN & EXPRES ONTDOOIEN

TOETS	EXPRES BEREIDEN Nu.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
x2	**EC-2 Bereiden** Diepvries kant-en-klaar-maaltijden Roerbaar, b.v. Macaroni bolognese, Chili con carne.	0,3 - 1,0 kg* (100 g) (Begintemperatuur -18° C) Diepe pan + magnetronfolie/deksel * Als de fabrikant aanbeveelt om water toe te voegen, dient u de totale hoeveelheid voor het programma te berekenen, met het extra water.	• Plaats het gerecht in een schotel die geschikt is voor de magnetron. • Voeg een beetje water toe, indien door de fabrikant aanbevolen. • Bedek met magnetronfolie of met een deksel. • Kook zonder deksel als de fabrikant dat aanbeveelt. • Wanneer de oven stopt, de hoorbaar teken toon en de "ROEREN" zinnebeeld verschijneter in het display, het voedsel roeren en weer bedekken. • Na het koken, roert u het eten even om en laat het ca. 1-2 minuten lang rusten.
x3	**EC-3 Bereiden** Diepvriesgratin b.v. Lasagne, Macaronisoufflé.	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Begintemperatuur -18° C) Ondiepe, ovalen gratineerschotel of origineel bak.	• Verwijder de bevroren gratin uit de verpakking. Indien de bak niet geschikt is voor de magnetron in een ovenschaal plaatsen en afdekken met magentronfolie. • Indien de bak wel geschikt is voor de magnetron, de papierenverpakking verwijderen en afdekken met magentronfolie. • Na het koken laat u de gratin 5 minuten lang rusten.

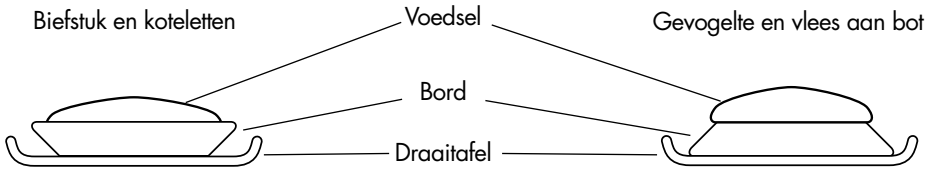
TOETS	EXPRES ONTDOOIEN Nu.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
Express DEFROST x1	**Ed-1 Ontdooien** Steak, runder- of varkenslapjes	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Begintemperatuur -18° C) (Zie de opmerking hieronder)	• Leg het voedsel op een bord midden in het draaitafel. • Wanneer de oven stopt, de hoorbaar teken toon en de "OMDRAAIEN" zinnebeeld verschijnenter in het display, draait u het voedsel om, legt het anders neer en haalt het uit elkaar. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminium folie. • Wikkel het voedsel na het ontdooien in aluminiumfolie en laat 10 - 15 minuten lang rusten, totdat het helemaal ontdooid is.
Express DEFROST x2	**Ed-2 Ontdooien** Gehakt	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Begintemperatuur -18° C) Huishoudfolie (Zie de opmerking hieronder)	• Bedek het draaiplateau met huishoudfolie. • Leg het gehakt op het draaiplateau. • Wanneer de oven stopt, de hoorbaar teken toon en de "OMDRAAIEN" zinnebeeld verschijnenter in het display, moet het gehakt omgedraaid worden. Verwijder wanneer mogelijk de reeds ontdooide delen. • Na het ontdooien gedurende 5 - 10 laten liggen om grondig te laten ontdooien.

TABEL VOOR EXPRES ONTDOOIEN

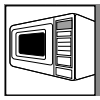
TOETS	EXPRES ONTDOOIEN Nu.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
Express DEFROST x1	**Ed-3 Ontdooien** Gevogelte	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Begintemperatuur -18° C) (Zie de opmerking hieronder)	• Plaats een bord ondersteboven op de draaitafel en leg het gevogelte met de borstkant naar beneden bovenop het bord. • Wanneer de oven stopt, de hoorbaar teken toon en de "OMDRAAIEN" zinnebeeld verschijnenter in het display, draait u het vlees om. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminiumfolie. • Bedek het vlees na het ontdooien met aluminiumfolie en laat 15-30 minuten lang rusten, totdat het helemaal ontdooid is. • Spoel tenslotte het gevogelte af onder de kraan.
Express DEFROST x1	**Ed-4 Ontdooien** Cake	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Begintemperatuur -18° C) Platte schaal	• Verwijder alle verpakking van de cake. • Plaats de cake op een platte schaal midden in het draaiplateau. • Na het ontdooien de cake in gelijke stukken snijden; enige ruimte tussen de stukken laten en 15-60 minuten laten staan om hem door en door te laten ontdooien.
Express DEFROST x1	**Ed-5 Ontdooien** Brood	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Begintemperatuur -18° C) Platte schaal (Alleen gesneden brood is geschikt voor dit programma.)	• Op een platte schaal stellen midden in het draaiplateau. Voor wijd bedraagt, verdlen rectop het draaiplateau. • Wanneer de oven stopt, de hoorbaar teken toon en de "OMDRAAIEN" zinnebeeld verschijnenter in het display opnieuw schikken en ontdooide boter hammen verwijderen. • Na ontdooiing alle boterhammen van elkaar scheiden en op een grote plaat leggen. Afdekken met aluminiumfolie en 5-10 minuten laten rust, totdat al het brood geheel ontdooid is.

OPMERKINGEN: Expres Ontdooien

1 Biefstuk en koteletten dienen in een enkele laag te zijn ingevroren.
2 Gehakt moet in dunne plakjes ingevroren worden.
3 Na het draaien de ontdooide gedeelten met dunne, vlakke stroken aluminiumfolie bedekken.
4 Plaats het voedsel zoals aangegeven in de oven:



NEDERLANDS



RECEPTEN VOOR EXPRES MENUS

KIP EN GROENTE CASSEROLE (C1-1)
Pikante Kipschotel

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	Langkorrelige rijst (beblancherd)
1	1	1	briefje saffraandraadjes
25 g	50 g	75 g	Ui (schijfjes)
50 g	100 g	150 g	Rode paprika (snijden)
50 g	100 g	150 g	Kleine prei (snijden)
150 g	300 g	450 g	Kipborst (snijden)
			Pepper, Paprikapoeder
10 g	20 g	30 g	Boter o Nargarine
150 ml	300 ml	450 ml	Vleesbouillon

Voorbereiding
1. De rijst met de saffraandraadjes mengen en in de ingevette vuurvaste schotel leggen.
2. De uienschijfjes, de paprika- en preistrookjes en de snijden kipborst mengen en kruiden. Op de rijst plaatsen.
3. Hierop de boter in vloks spreiden.
4. De vleesbouillon er overheen gieten, deksel erop zetten en op **EXPRES MENU C1-1** "Kip en Groente casserole" koken.
5. Na het koken ca. 5-10 minuten laten rust.

GEHAKT ET UI (C1-2)

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	Gehakt (1/2 rundvlees, 1/2 varkenvlees)
50 g	100 g	150 g	Ui (fijngehakt)
1/2	1	1 1/2	Ei
15 g	30 g	45 g	Broodkruimels
			zout en peper
115 ml	230 ml	345 ml	Vleesbouillon
20 g	40 g	60 g	Tomatenpuree
65 g	125 g	190 g	Aardappelen (fijngehakt)
65 g	125 g	190 g	Carottes (fijngehakt)
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	Peterselie (gehakt)

Voorbereiding
1. Het gehaktvlees samen met de ui dobbelsteentjes, het ei en het paneermeel tot een smeuïg deeg kneden en met zout en peper kruiden. Het gehaktdeeg in de schaal doen.
2. De vleesbouillon met de tomatenpuree mengen.
3. De aardappelen en worteltjes met de vloeistof over het gehakt gieten, mengen.
4. Deksel erop zetten en op **EXPRES MENU C1-2** "Gehakt en Ui" koken.
5. Zodra u het belsignaal hoort en de oven stopt, roeren en weer bedekken.
6. Na het koken ca. 5 minuten laten rust. Met de peterselie bestrooid serveren.

VISFILET MET SAUS (C2-1)
Visfilet met pikante saus

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
175 g	350 g	525 g	Tomaten uit blik (afdruipen)
50 g	100 g	150 g	Mais
5 g	10 g	15 g	Chilisauce
15 g	30 g	45 g	Ui (fijngehakt)
1 tsp	1-2 tsp	2-3 tsp	Rode wijnazijn
			mosterd, tijm, cayennepeper
250 g	500 g	750 g	Visfilet
			Zout

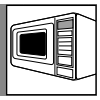
Voorbereiding
1. Vermeng de ingrediënten voor de saus.
2. Plaats de visfilets (bijv. zeebaarsfilet) in een schaal met opstaande rand, met het dunne eind naar het midden toe.
3. Spreiden de saus over de visfilets.
4. Bedek de schaal met magnetronfolie en op **EXPRES MENU C2-1** "Visfilet met Saus" koken.
5. Na het koken ca. 2 minuten laten rust.

VISFILET MET SAUS (C2-1)
Visfilet met kerriesaus

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
250 g	500 g	750 g	Visfilet
			Zout
50 g	100 g	150 g	Banaan (snijden)
200 g	400 g	600 g	Kerriesaus (confectie)

Voorbereiding
1. Plaats de visfilets in een schaal met opstaande rand, met het dunne eind naar het midden toe.
2. Spreiden de banaan en de confectiesaus over de visfilets.
3. Bedek de schaal met magnetronfolie en op **EXPRES MENU C2-1** "Visfilet met Saus" koken.
4. Na het koken ca. 2 minuten laten rust.



GRATIN (C2-2)
Spinazie au gratin

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	bladspinazie (ontdooien en afdruipen)
15 g	30 g	45 g	Ui (fijngehakt)
			Zout, Peper, nootmuskaat
150 g	300 g	450 g	Aardappelen (snijden)
35 g	75 g	110 g	gekookte Ham (snijden)
50 g	100 g	150 g	Crème fraîche
1	2	3	Eieren
40 g	75 g	115 g	Kaas (gersapte)
			Paprikapoeder

Voorbereiding

1. De spinazie, de ui en de kruiden mengen.
2. De boter op de boden van de gratinschotel uitspreiden. Afwisselend de aardappelschijfjes, de hamstukjes en de spinazie in lagen in de spinazie te zijn.
3. De eieren met de crème fraîche mengen, kruiden met zout en peper, en over de groenten gieten.
4. De geraspte kaas en paprikapoeder over het geheel strooien en op **EXPRES MENU C2-2** "Gratin" koken.
5. Na het koken ca. 5-10 minuten laten rust.

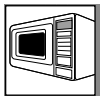
GRATIN (C2-2)
Aardappelen-courgette-gratin

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	gekookte Aardappelen (snijden)
115 g	230 g	345 g	Courgette (snijden)
75 g	150 g	225 g	Crème fraîche
1	2	3	Eieren
1/2	1	2	teente knoklook (uitgeperst)
			Zout, Peper
40 g	80 g	120 g	Gouda kaas (geraspte)
10 g	20 g	30 g	Zonnebloempitten
			Paprikapoeder

Voorbereiding

1. Vet de schaal in en leg om beurten een lagje aardappelschijfjfes en courgette in de schaal.
2. mend de eieren met crème fraîche. Breng op smaak met zout, peper en knoflock en giet het geheel over de groenten.
3. De geraspte Gouda over het gegratineerde grecht strooi.
4. Besprenkel het grecht tenslotte met zonnebloempitten en op **EXPRES MENU C2-2** "Gratin" koken.
5. Na het koken ca. 5-10 minuten laten rust.



ONDERHOUD EN REINIGEN

LET OP: GEBRUIK GEEN IN DE HANDEL VERKRIJGBARE OVENREINIGERS, OPLOSMIDDELEN OF SCHUURMIDDELEN EN SCHUURSPONSJES OP WELK GEDEELTE VAN DE MAGNETRONOVEN.

Buitenkant van de oven:
De buitenkant van de oven kan eenvoudig gereinigd worden met een milde oplossing van zeep en water. Veeg zeepresten met een vochtig doekje weg en droog vervolgens met een zachte doek.

Bedieningspaneel:
Open de deur voordat u begint schoon te maken, om het bedieningspaneel uit te schakelen. Het bedieningspaneel dient voorzichtig schoongemaakt te worden. Gebruik een enkel met water bevochtigde doek om het bedieningspaneel voorzichtig aftenemen totdat het schoon is. Gebruik niet te veel water. Gebruik beslist geen chemische middelen of schuurmiddelen.

Binnenkant van de oven

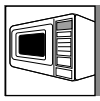
1. Veeg na elke maal dat de oven gebruikt wordt eventuele spatten of overkooksels weg met een zachte vochtige doek of een spons terwijl de oven nog warm is. Bij hardnekkiger vuil, veeg weg met een milde zeepoplossing bevochtigde doek totdat alle vlekken verdwenen zijn.

2. Zorg ervoor dat de zeepoplossing of het water niet door de ventilatie-openingen in de wanden dringen daar dit de oven kan beschadigen.

3. Gebruik voor de binnenkant van de oven geen spuitsbusreinigers.

Draaitafel en draaitafelsteun:
Verwijder eerst de draaitafel en de draaisteun uit de oven. Was daarna de draaitafel en de draaisteun in een lauw sopje. Afdrogen met een zachte doek. Zowel de draaitafel als de draaisteun kan in de afwasmachine worden afgewassen.

Deur:
De deur aan beide kanten, de deurafdichting alsmede de dichtingsioppervlakken regelmatig met een vochtige doek reiniden om verontreinigingen te verwijderen.



VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT

Kontroleer het volgende alvorens de reparateur te bellen:

1. Voeding
Ga na dat de stekker stevig in het stopkontakt zit.
Ga na dat de zekering/circuitonderbreker in orde is.

2. Plaats een kopje water met bij benadering 150 ml water in de oven en doe de deur goed dicht.
Stel de oven in op 1 minuut op 100 P en zet de oven aan.

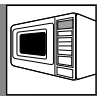
Gaat de ovenlamp branden? JA _____ NEE _____
Gaat de draaitfel draaien? JA _____ NEE _____
OPMERKING: De draaitafel draait in beide richtingen.
Werkt de ventilator? JA _____ NEE _____
(Leg uw hand over de ventilatiegaten en controleer of u een luchtstroom voelt)
Hoort u na 1 minuut het belsignaal? JA _____ NEE _____
Gaat het lichtje dat aangeeft dat de oven aan staat uit? JA _____ NEE _____
Is de kop met water na deze minuut warm? JA _____ NEE _____

Als u op een van deze vragen NEE heeft geantwoord, dient u uw leverancier of een erkende SHARP reparateur te bellen en de resultaten van uw controle door te geven.

OPMERKING: Wanneer u het eten gedurende de standaardtijd met 100 P (800 W), dan zal de oven automatisch zachter koken om oververhitting te voorkomen. (Het energieniveau van de oven wordt verminderd.)

Kookstand	Standaardtijd
Magnetron 800 W	40 minuten

WAT ZIJN MICROGOLVEN?



Microgolven worden in de microgolven door de magnetron opgewekt en brengen de watermoleculen in het voedsel aan hettrillen. Door de wrijving ontstaat warmte, die ervoor zorgt dat de gerechten worden ontdooid, verwarmd of gekookd.

GESCHIKTE SCHALEN, TIPS EN ADVIES

GLAS EN GLAS-KERAMIEK

Vuurvaste glazen schalen zijn bijzonder geschikt. De kookprocedure kan van alle kanten worden geobserveerd. Deze mogen echter geen metaal bevatten (o.a. zinkkristal), of van een metalen laag voorzien zijn (o.a. gouden rand, kobaltblauw).

KERAMIEK

is over het algemeen zeer geschikt. Keramiek moet geglazuurd zijn, omdat er bij ongeglazuurde keramiek vocht in het serviesgoed kan dringen. Vocht verhit het materiaal en kan ertoe leiden dat het barst. Indien u twijfelt, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u een servies-geschiktheidstest uit.

PORSELEIN

is bijzonder geschikt. Let u erop dat het porselein geen goud-of zilverlaagje heeft, resp. niet metaalhoudend is.

KUNSTSTOF EN PAPIEREN SERVIESGOED

Hittebestendig, voor de magnetron geschikt plastiek servies is geschikt voor het ontdooien, verwarmen en koken. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant. Hittebestendig, voor de magnetron geschikt papieren serviesgoed is eveneens geschikt. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

MAGNETRONFOLIE

of hittebestendige folie is zeer geschikt voor het bedekken of omwikkelen. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

BRAADZAKKEN

kunnen eveneens in de magnetron worden toegepast. De metalen klemmen zijn echter niet geschikt voor het afsluiten daar de braadzakfolie kan smelten. Gebruik touwtjes om de zakken af te sluiten en steek meermaals met een vork in de zak. Niet hittebestendige folie, zoals bijv. keukenfolie, is slechts in beperkte mate geschikt voor het gebruik in de magnetron. Ze dient uitsluitend voor korte verhittingsprocedures te worden gebruikt en mag niet met het voedsel in contact komen.

BRUINERINGSSERVIES

is speciaal magnetron-serviesgoed van glaskeramiek met een metaallegering op de bodem, die ervoor zorgt dat de gerechten bruin worden. Als er bruineringsserviesgoed wordt toegepast, moet er een geschikte isolator, bijv. een porseleinen bord, tussen de draaitafel en de bruineringsschaal worden gelegd. Houdt u nauwkeurig aan de voorverwarmingstijd zoals aangegeven door de fabrikant. Bij overschrijdiging kan er beschadiging aan de draaitafel en aan de drager van de draaitafel ontstaan, c.q. de zekering van het toestel kan eruit springen en het toestel uitschakelen.

METAAL

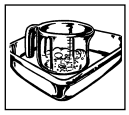
mag over het algemeen niet worden gebruikt, omdat microgolven metaal niet kunnen doordingen en op die manier de gerechten niet kunnen bereiken. Er zjn echter uitzonderingen: smalle strookjes aluminiumfolie kunnen worden gebruikt voor het bedekken van gedeelten, zodat deze niet te snel ontdooien of gaar worden (bijv. de vleugels bij een kip).

Kleine metalen pannen en aluminium schalen (bijv. bij panklare gerechten) kunnen worden gebruikt. Ze moeten echter in verhouding tot het gerecht klein zijn, bijv. aluminium schalen moeten tenminste $^{2}/_{3}$ tot $^{3}/_{4}$ met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het voedsel over te gieten in serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron. Als er aluminium schalen of ander metalen serviesgoed wordt gebruikt, moet er minstens een afstand zijn van bij benadering 2,0 cm ten opzichte van de wanden van de kookruimte omdat deze anders door mogelijke vonken kunnen worden beschadigd.

Geen serviesgoed met een metaallaagje metalen onderdelen of ingesloten metaal, zoals bijv. met schroeven, banden of grepen gebruiken.

GESCHIKTE SCHALEN, TIPS EN ADVIES

GESCHIKTHEIDSTEST VOOR SERVIESGOED



Als u niet zeker weet, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u de volgende test uit: Het serviesgoed in het toestel plaatsen. Een glazen reservoir met 150 ml. water gevuld op of naast het serviesgoed plaatsen. Het toestel één tot twee minuten op 100 P vermogen laten lopen. Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Deze test niet bij plastiek servies uitvoeren. Het zou kunnen smelten.

HET INSTELLEN VAN DE TIJDEN

De ontdooi-, verwarmings- en kooktijden zijn over het algemeen aanzienlijk korter dan bij een conventioneel fornuis of oven. Houdt u zich daarom aan de in dit kookboek aanbevolen tijden. U kan de tijden beter korter instellen dan langer. Voert u na het koken een kooktest uit. Het is beter achteraf kort even bij te koken dan iets te gaar te laten worden.

UITGANGSTEMPERATUUR

De ontdooi-, opwarmingss- en kooktijden zijn afhankelijk van de uitgangstemperatuur van de gerechten. Bevroren en in de koelkast bewaarde gerechten vereisen bijv. een langere verwarming dan produkten op kamertemperatuur.

Voor het opwarmen en koken van gerechten wordt uitgegaan van normale bewaartemperaturen (koelkasttemperatuur bij benadering 5° C, kamertemperatuur bij benadering 20° C). Voor het ontdooien van gerechten wordt uitgegaan van een diepvriestemperatuur van -18° C.

ALLE VERMELDE TIJDEN

in dit kookboek zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht en de hoedanigheid (water, vetgehalte etc) van het voedsel kunnen variëren.

ZOUT, KRUIDEN EN SPECERIJEN

In de magnetron gekookte gerechten bewaren hun eigen smaak beter dan bij conventionele bereidingsmethoden. Maakt u daarom zeer spaarzaam gebruik van zout en voegt u in de regel pas na het koken zout toe. Zout bindt vloeistof en droogt het oppervlak uit. Kruiden en specerijen kunnen op de gebruikelijke manier worden gebruikt.

TOEVOEGING VAN WATER

Groenten en andere gerechten die veel water bevatten, kunnenin het eigen sap of met toevoeging van een weinig water wordengekookd. Daardoor blijven vele vitaminen en mineraalstoffen inhet voedsel behouden.

VOEDSEL MET VEL OF SCHIL

zoals worstjes, kip, kippenpootjes, ongeschilde aardappelen, tomaten, appels, eigeel en dergelijke met een vork of een houten staafje doorprikken. Daardoor kan de zich vormende stoom verdwijnen, zonder dat de vel of de schil barst.

VETTE GERECHTEN

Met vet doorregen vlees en vetlagen worden sneller gaar dan magere delen. Dekt u deze delen daarom bij het garen af met een stukje aluminiumfolie of legt u het voedsel met de vette kant naar beneden.

KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN

De tijden in uw magnetron zijn geheel afhankelijk van de hoeveelheid van het voedsel dat u wilt ontdooien, verwarmen of koken. Dat houdt in dat kleine porties sneller gaar worden dan grote. Als vuistregel geldt:
Dubbele Hoeveelheid = Bijna Dubbele Tijd
Halve Hoeveelheid = Halve Tijd

DIEPE EN ONDIEPE SCHALEN

Beide schalen hebben hetzelfde volume, maar in de diepe schaal is de kooktijd langer dan in de ondiepe. Dus gebruikt u bij voorkeur ondiepe schalen met een groot oppervlak. Diepe schalen alleen voor gerechten gebruiken, waarbij het gevaar van overkoken bestaat, bijv. voor noedels, rijst, melk enz.

RONDE EN OVALE SCHALEN

In ronde en ovale schotels worden gerechten gelijkmatiger gaar dan in hoekige, omdat de microgolf-energie zich in hoeken concentreert, waardoor de gerechten op deze plaatsen te gaar zouden kunnen worden.

BEDEKKEN

Door een gerecht te bedekken blijft het vocht in het voedsel, waardoor de kooktijd wordt verkort. Voor het bedekken een deksel, magnetronfolie of een afdekkap gebruiken. Gerechten die een korstje dienen te krijgen, bijv. braadvlees of kip, niet bedekken. Hierbij geldt de regel dat alles wat op het conventionele fornuis wordt bedekt ook in de magnetron dient te worden bedekt. Wat op het fornuis open wordt gekookd, kan ook in de magnetron open worden gekookd.

VOEDSEL VAN ONREGELMATIGE GROOTTE

met de dikkere of stevige kant naar buiten plaatsen. Groenten (bijv. broccoli) met de steel naar buiten leggen. Dikkere porties hebben een langere kooktijd nodig en krijgen aan de buitenkant meer microgolf-energie, zodat het voedsel gelijkmatig gaar wordt.

GESCHIKTE SCHALEN, TIPS EN ADVIES

ROEREN
Het roeren van de gerechten is noodzakelijk, omdat de microgolven eerst de buitenste gedeelten verwarmen. Hierdoor wordt de temperatuurwaarde overal gelijk en het voedsel wordt gelijkmatig verwarmd.

RANGSCHIKKING
Meerdere afzonderlijke porties, bijv. puddingvormpjes, kopjes of ongeschilde aardappelen, ringvormig op de draaitafel plaatsen. Tussen de porties ruimte open laten, zodat de microgolf-energie van alle kanten kan binnendringen.

OMDRAAIEN
Middelgrote porties zoals hamburgers en steaks, tijdens het koken één keer draaien, om de kooktijd te verkorten. Grote porties zoals braadvlees en kip, moeten worden omgedraaid, omdat de naar boven toe gekeerde zijde meer microgolf-energie krijgt en zou kunnen uitdrogen indien deze niet wordt omgedraaid.

STANDTIJD
Het aanhouden van de standtijd is een van de belangrijkste microgolf-regels. Bijna alle gerechten die in de magnetron worden ontdooid, verwarmd of gekookt, hebben een korte of langere standtijd nodig waarin een temperatuurgelijkmatigheid plaatsvindt en de vloeistof zich overal gelijk in het voedsel bevindt.

BRUINERINGSMIDDELEN
Gerechten worden na een kooktijd van meer dan 15 minuten bruin. Deze bruine kleur kan men echter niet vergelijken met de intensieve bruinering en korst bij het conventionele koken. Om een aantrekkelijke bruine kleur te verkrijgen, kunnen er bruineringsmiddelen worden gebruikt. Meestal worden ze tegelijk als kruiden gebruikt. Hiernavolgend vindt u enkele adviezen voor bruineringsmiddelen en gebruiksmogelijkeden:

BRUINERINGSMIDDEL	GERECHTEN	METHODE
Gesmolten boter en paprikapoeder	gevogelte	het gevogelte met de boter/paprikamengsel bestrijken
Paprikapoeder	soufflé's, kaastosties	met paprikapoeder bestuiven
Sojasaus	vlees en gevogelte	met de saus bestrijken
Barbecue- en Worcestersaus, braadvleessaus	braadvlees, klein gebraden vlees	met de saus bestrijken
Gesmolten spekdobbelsteentjes of gedroogde uien	soufflé's, tosties, soepen, stamppotten	met de spekdobbelsteentjes of gedroogde uien bestrooien
Cacao, chocokruimels bruine glazuren, honing en confituren	taart en desserts	taarten en desserts hiermee bestrooien of bedekken.

VERWARMEN
- Panklare gerechten in aluminium dienen uit de aluminium verpakking te worden genomen en op een bord of in een schaal te worden verwarmd.
- Bij gesloten schalen de deksels verwijderen.
- Gerechten met magnetronfolie, bord of afdekkap (in de handel verkrijgbaar) bedekken, zodat het oppervlak niet uitdroogt. Dranken behoeven niet te worden afgedekt.
- Bij het koken van vloeistoffen zoals water, koffie, thee of melk een glazen staafje in de beker/kan plaatsen.
- Grotere hoeveelheden, indien mogelijk af en toe roeren, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid.
- De tijden zijn vermeld voor het voedsel op een kamertemperatuur van 200° C. Bij voedsel op koelkasttemperatuur wordt de verwarmingstijd in geringe mate verhoogd.
- Laat u de gerechten na het verwarmen één tot twee minuten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig binnen het gerecht kan verspreiden (standtijd).
- De vermelde tijden zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht, het watergehalte, vetgehalte en de gewenste eindtoestand etc. kunnen variëren.

ONTDOOIEN
De magnetron is ideaal voor het ontdooien van voedsel. De dooitijden zijn korter dan bij het ontdooien optraditionele wijze. Hierna volgen enkele tips. Neem het vriesgoed uit de verpakking en leg het voor hetontdooien op een bord.

Verpakkingen en reservoirs
Zeer geschikt voor het ontdooien en verwarmen van gerechten zijn verpakkingen en reservoirs die geschikt zijn voor de magnetron en zich zowel lenen voor de diepvries (tot bij benadering min 40° C) alsook hittebestendig zijn (tot bij benadering 220° C). Zo kon u in hetzelfde serviesgoed ontdooien, verwarmen en zelfs koken, zonder de gerechten tussendoor te moeten overgieten.

Bedekken
Dunnere gedeelten voor het ontdooien met kleine aluminium stroken bedekken. Ontdooide of warme gedeelten tijdens het ontdooien eveneens met aluminium stroken bedekken. Hierdoor voorkomt u dat dunnere gedeelten vlug te heet worden, terwijl dikkere delen nog bevroren zijn.

NEDERLANDS

GESCHIKTE SCHALEN, TIPS EN ADVIES

Het magnetronvermogen eerder te laag dan te hoog instellen. Zo bereikt u een gelijkmatig dooiresultaat. Als het magnetronvermogen te hoog ingesteld is, wordt het oppervlak van het voedsel reeds gaar, terwijl het binnenste gedeelte nog bevroren is.

Omdraaien/roeren

Vrijwel alle gerechten moeten af en toe een keer worden omgedraaid of geroerd. Delen, die aan elkaar vastzitten, zo spoedig mogelijk van elkaar scheiden en anders rangschikken. 1Kleinere hoeveelheden ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij adviseren daarom zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kon u snel en gemakkelijk hele menu's samenstellen. Gevoelige gerechten, zoals taart, slagroom, kaas en brood, niet geheel ontdooien, maar slechts voordooien en op kamertemperatuur verder laten ontdooien. Daardoor voorkomt u dat de buitenste gedeelten reeds te heet worden, terwijl de binnenste nog bevroren zijn. De standtijd na het ontdooien van voedsel is zeer belangrijk, omdat de dooiprocedure gedurende deze tijd wordt voortgezet. In de dooitabel vindt u de standtijd voor verschillende gerechten. Dikke, compacte gerechten hebben een langere standtijd nodig dan vlakke of gerechten met een poreuze structuur. Als het voedsel niet voldoende ontdooid is, kan u het verder ontdooien in de magnetron of de standtijd dienovereenkomstig verlengen. Gerechten na de standtijd bij voorkeur onmiddellijk verder verwerken en niet opnieuw invriezen.

HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

- Let bij het kopen van groenten op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Dit is vooral van belang, wanneer u de groenten heel wilt koken (bijv. ongeschilde aardappelen).
- Groenten voor de bereiding wassen, panklaar maken en pas dan de vereiste hoeveelheid voor het recept afwegen en snijden.
- Kruidt zoals normaal, maar voeg in het algemeen pas na het koken zout toe,
- Per 500 gr. groenten bij benadering 5 EL water toevoegen. Groenten die rijk aan vezels zijn, hebben wat meer water nodig. De nodige gegevens hierover vindt u in de tabel (blz. 78).
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookd. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookd.
- Groenten na de helft van de kooktijd roeren of omdraaien.
- Na het koken dient u de groenten bij benadering 2 min. te laten staan,zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid (standtijd).
- De vermelde kooktijden zijn richtlijnen en zijn afhankelijk van gewicht, uitgangstemperatuur en hoedanigheid van de groenten. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de kooktijden.

HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

- Let bij het kopen van vlees op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Op die manier krijgt u een goed kookresultaat.
- Vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig wassen onder stromend koud water en met keukenpapier betten. Daarna zoals normaal verder werken.
- Rundsvlees dient goed behangen te zijn en weinig pezen te bevatten.
- Ondanks de gelijkmatige grootte van de vleesstukken kan het kookresultaat verschillend zijn. Dit hangt onder andere af van het soort vlees, van het verschillende vet- en vloeistofgehalte alsmede van de temperatuur van het vlees voor het koken.
- Vanaf een kooktijd van 15 min. verkrijgt men een natuurlijke bruinering, die door de toepassing van bruineringsmiddelen nog kan worden versterkt. Om daarnaast een knapperig oppervlak te verkrijgen, dient u bruineringsserviesgoed te gebruiken of het voedsel op het fornuis aan te braden en in de magnetron te laten gaar sudderen. Op die manier verkrijgt u tegelijkertijd een bruine substantie voor de toebereiding van de saus.
- Grotere vlees-, vis- en gevogeltestukken na de halve kooktijd draaien, zodat ze van alle kanten gelijkmatig gaar worden.
- Bedek uw braadvlees na het koken met aluminiumfolie en laat het bij benadering 10 min. rusten (standtijd). Gedurende deze tijd kookt het braadvlees na en de vloeistof wordt gelijkmatig verdeeld, zodat er bij het snijden minder vleessap verloren gaat.

ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Diepvriesgerechten kunnen in de magnetron in één keer worden ontdooid en tegelijkertijd worden gekookd. In de tabel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdooien" van voedsel. Voor toebereiding van in de handel gebruikelijke panklare diepvriesprodukten dient u zich aan de gegevens van de fabrikant op de verpakking te houden.

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

EL = eetlepel	kg = kilogram	DV = diepvriesprodukt
TL = theelepel	g = gram	min = minuten
msp = mespunt	l = liter	sec = seconden
sn = snufje	ml = milliliter	MG = microgolven
kp = kopje	cm = centimeter	MWG = magnetron
pk = pakje	v.i.dr. = vet in droge stof	dm= diameter

TABEL: VERWARMEN VAN DRANKEN EN GERECHTEN

Drank/gerecht	Hoev. -g/ml-	Vermogen -Stand-	Tijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen
Koffie, 1 kopje	150	100 P	±1	niet bedekken
Melk, 1 kopje	150	100 P	±1	niet bedekken
Water, 1 kopje	150	100 P	1½-2	niet bedekken, aan de kook brengen
6 kopjes	900	100 P	10-12	niet bedekken, aan de kook brengen
1 schotel	1000	100 P	10-12	bedekken, aan de kook brengen
Eenpersoonsgerecht (groente, vlees en bijgerechten)	400	100 P	3-6	saus met water besprenkelen bedekken, af en toe roeren
Stamppot	200	100 P	2-3	bedekken, na het verwarmen roeren
Soep, heldere	200	100 P	2-2½	bedekken, na het verwarmen roeren
Crèmesoep	200	100 P	2-3	bedekken, na het verwarmen roeren
Groente	200	100 P	2-3	eventueel een beetje water toevoegen, bedekken,
	500	100 P	4-5	na de halve verwarmingstijd roeren
Bijgerechten	200	100 P	1-2	met een beetje water besprenkelen, bedekken, af
	500	100 P	4-5	en toe roeren
Vlees, 1 plak*	200	100 P	3- 4	met een beetje saus besprenkelen, bedekken
Visfilet*	200	100 P	2 - 3	bedekken
Worstjes, 2 stuks	180	70 P	± 2	de huid meermaals doorprikken
Taart, 1 stuk	150	50 P	½	op een taartrooster leggen
Babyvoeding, 1 potje	190	50 P	±1	het deksel verwijderen, na het verwarmen goed roeren en temperatuur controleren
Margarine of boter smelten*	50	100 P	½-1	
Chocolade smelten	100	50 P	2-3	af en toe roeren
6 blaadjes gelatine oplossen	10	50 P	½	in water weken, goed uitdrukken en in een soepkom gieten, af en toe roeren
Taartcouverture voor ¼ l vloeistof	10	50 P	5-6	suiker met 250 ml vloeistof mengen, bedekken, gedurende en na het verwarmen goed roeren

* Uit de koelkast.

TABEL : HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

Vlees en gevogelte	Hoev. -g-	Vermogen -Stand-	Kooktijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen	Standtijd -Min-
Suddervlees	500	100 P	8-10*	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal,	10
(bijv. varken, kalf,		50 P	10-12	na * omdraaien	
lam)	1000	100 P	20-22*		10
		50 P	10-12		
	1500	100 P	28-32*		10
		50 P	13-17		
Rosbief, medium	1000	100 P	9-11*	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal,	10
		50 P	5-7	na * omdraaien	
	1500	100 P	12-14*		10
		50 P	8-10		
Gehakt	1000	100 P	16-18	bereid het gehaktdeeg (half varkensgehakt/half rundergehakt) en plaats in een soufflèschotel	10
Visfilet	200	100 P	3-4	naar smaak kruiden, op een bord leggen, bedekken	3
Hele kip	1200	100 P	20-22	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal, na de halve kooktijd omdraaien	3
Kippenpootjes	200	100 P	3-4	naar smaak kruiden, op een bord leggen, bedekken	3

TABEL

TABEL : HET ONTDOOIEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoev. -g-	Vermogen -Stand-	Dooitijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen	Standtijd -Min-
Suddervlees (bijv. varken, rund,	1500	10 P	58-64	leg op een omgekeerd bord, na de halve	30-90
lam, kalf)	1000	10 P	42-48	dooitijd omdraaien	30-90
	500	10 P	18-20		30-90
Steaks, hamlapjes, koteletten, lever	200	30 P	7-8	na de halve dooitijd omdraaien	10-15
Goulash	500	30 P	8-12	na de halve dooitijd scheiden en roeren	10-15
Worstjes, 8 stuks	600	30 P	6-9	naast elkaar leggen, na de halve dooitijd	5-10
4 stuks	300	30 P	4-5	omdraaien	5-10
Eend/kalkoen	1500	10 P	48-52	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd omdraaien	30-90
Hele kip	1200	10 P	39-43	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd omdraaien	30-90
	1000	10 P	33-37	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd omdraaien	30-90
Kippenpootjes	200	30 P	4-5	na de halve dooitijd omdraaien	10-15
Vis, geheel	800	30 P	9-12	na de halve dooitijd omdraaien	10-15
Visfilet	400	30 P	7-10	na de halve dooitijd omdraaien	5-10
Garnalen	300	30 P	6-8	na de halve dooitijd omdraaien en ontdooide delen verwijderen	30
Broodjes, 2 stuks	80	30 P	±1	slechts voordooien	-
Gesneden brood voor het roosteren	250	30 P	2-4	plakjes naast elkaar leggen, slechts voordooien	5
Wittebrood, geheel	750	30 P	7-10	na de halve dooitijd omdraaien (binnenste nog steeds bevroren)	30
Taart, 1 stuk	100-150	10 P	2-5	op een taartrooster leggen	5
Slagroomtaart, 1 stuk	150	10 P	3-4	op een taartrooster leggen	10
Taart, geheel, 28 cm diameter		10 P	20-24	op een taartrooster leggen	30-60
Boter	250	30 P	2-4	slechts voordooien	15
Fruit, zoals aardbeien, kersen, frambozen	250	30 P	4-5	gelijkmatig naast elkaar leggen, na de halve dooitijd omdraaien	5

TABEL : ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoev. -g-	Vermogen -Stand-	Kooktijd -Min-	Watertoe voeging	Toepassings aanwijzingen	Standtijd -Min-
Visfilet	300	100 P	10-11	-	bedekken	1-2
Forel, 1 stuk	250	100 P	7-9	-	bedekken	
Eenpersoonsgerecht	400	100 P	8-9	-	bedekken, na de halve tijd roeren	
Bladspinazie	300	100 P	7-9	-	bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	2
Broccoli	300	100 P	7-9	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Erwten	300	100 P	7-9	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Koolrabi	300	100 P	7-9	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Gemengde groenten	500	100 P	12-14	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Spruitjes	300	100 P	7-9	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Rode kool	450	100 P	11-13	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2

TABEL

TABEL: HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

Groenten	Hoeveelheid -g-	Vermogen -Stand-	Gaartijd -Min-	Toepassingsaanwijzingen	Wateroevoeging -EL/ml-
Bladspinazie	300	100 P	5-7	na het wassen goed laten afdruipen, bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	-
Bloemkool	800	100 P	15-17	1 hele kool, bedekken	5-6 EL
	500	100 P	10-12	in roosjes verdelen, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Broccoli	500	100 P	10-12	in roosjes verdelen, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Champignons	500	100 P	8-10	hele koppen, bedekken, roeren gedurende het koken	-
Chinese kool	300	100 P	9-11	in strookjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Erwten	500	100 P	9-11	bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Venkel	500	100 P	9-11	in vieren snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Uien	250	100 P	5-7	geheel, in magnetronfolie koken	-
Koolrabi	500	100 P	10-12	in dobbelsteentjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Worteltjes	500	100 P	10-12	in schijfjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
	300	100 P	9-12	in schijfjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	2-3 EL
Groen peper	500	100 P	7-9	in dobbelsteentjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Ongeschilde aardappelen	500	100 P	9-11	bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Prei	500	100 P	9-11	in ringen snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Rode kool	500	100 P	10-12	in strookjes snijden, bedekken, 1 tot 2 keer roeren	50 ml
Spruitjes	500	100 P	9-11	gedurende het koken hele spruitjes, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Gekookte aardappelen	500	100 P	9-11	in even stukken snijden, een beetje zout	150 ml
Selder	500	100 P	9-11	toevoegen, bedekken, roeren gedurende het koken in kleine blokjes snijden,bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Witte kool	500	100 P	10-12	in stukjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Courgette	500	100 P	9-11	in stukjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koke	4-5 EL

RECEPTEN

NEDERLANDS

VARIATIES OP CONVENTIONELE RECEPTEN

Als u uw geliefkoosde recepten voor de magnetron wilt aanpassen, dient u op het volgende te letten:
De kooktijden met eenderde tot de helft inkorten. Volg het voorbeeld van de recepten in dit kookboek.
Vloeistofrijke gerechten zoals vlees, vis en gevogelte, groenten, fruit, stamppotten en soepen kunnen probleemloos in de magnetron worden bereid. Bij vloeistofarme gerechten, zoals panklare gerechten, dient het oppervlak vóór het verhitten of koken vochtig te worden gemaakt.
De toevoeging van vloeistof bij rauw voedsel dat gestoofd wordt, moet verminderd worden tot ongeveer tweederde van de hoeveelheid in het oorspronkelijke recept.Indien noodzakelijk, tijdens het koken vloeistof toevoegen.
De vet-toevoeging kan aanzienlijk worden verminderd. Een kleine hoeveelheid boter, margarine of olie is voldoende om het voedsel smaak te geven. Daarom is de magnetron uitstekend geschikt voor het toebereiden van vetarme gerechten in het kader van een dieet.

HET GEBRUIK VAN DE RECEPTEN

- Alle recepten in dit kookboek zijn berekend voor vier porties tenzij anders aangegeven.
- Adviezen voor geschikt serviesgoed en de totale kooktijd vindt u telkens aan het begin van de recepten.
- In het algemeen gaat men uit van direct te consumeren hoeveelheden, tenzij anders vermeld.
- De in de recepten aangegeven eieren hebben een gewicht van bij benadering 55 g (gewichtsklasse 3).

RECEPTEN

Duitsland

CAMEMBERTTOAST

Totale kooktijd: bij benadering 1 - 2 minuten
Servies: plat bord
Ingrediënten

4	plakjes toastbrood (80 g)
2 EL	boter of margarine (20 g)
150 g	camembert
4 TL	rode bosbessenconfiture (40 g)
	cayennepeper

1. De plakjes brood roosteren en met boter bestrijken.
2. De camembert in schijfjes snijden en deze met de snijvlakken naar boven op de toastplakjes leggen. De rode bosbessen in het midden van de kaas plaatsen en de toastplakken met cayennepeper bestrooien.
3. De toasts op een bord leggen en verhitten.
   1 - 2 min. 100 P
   Tip:
   U kan de toasts naar believen variëren, bijv. met verse champignons en geraspte kaas of gekookte ham, asperges en Emmentaler.

Nederland

CHAMPIGNONSOEP

Totale kooktijd: bij benadering 13-17 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2l)
Ingrediënten

200 g	champignons, in schijfjes
1	ui (50 g), fijn gehakt
300 ml	vleesbouillon
300 ml	slagroom
2 1/2 EL	boter of margarine (25 g)
2 1/2 EL	bloem (25 g)
	peper
	zout
1	eigeel
150 g	room (crème fraîche)

1. De groenten met de vleesbouillon in de schaal doen en afgedekt koken.
   8 - 9 min. 100 P
2. Met een mixer alle ingrediënten pureren. De slagroom tovoegen.
3. Het bloem en de boter tot een deeg kneden en in de champignonsoep glad roeren. Zout en peper toevoegen, en afgedekt koken. Na de gaartijd omroeren.
   4 - 6 min. 100 P
4. Het eigeel door de room roeren, beetje bij beetje in de soep roeren. Het geheel nogmaals kort verhitten, maar niet laten koken !
   1 - 2 min. 100 P
   De soep na het garen bij benadering 5 minuten laten staan.

4. R-24ST/2B34 Dutch 01/05/2001 15:01 Page 83

Zwitserland

ZÜRICHER KALFSVLEES MET CRÈME

Totale kooktijd: bij benadering 12 - 16 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Ingrediënten

600 g	kalfsfilet
1 EL	boter of margarine
1	ui (50 g), fijngehakt
100 ml	witte wijn
	saus-bruinmiddel, voor bij benadering 1/2 l saus
300 ml	slagroom
	zout, peper
1 EL	peterselie, gehakt

1. Het filet in vingerdikke stukken snijden.
2. De boter gelijkmatig in de schaal spreiden. De uien en het vlees in de schaal leggen en bedekt koken. Gedurende het koken een maal roeren.
   7 - 10 min. 100 P
3. De witte wijn, het saus-bruinmiddel en de slagroom toevoegen, roeren en bedekt laten stoven. Af en toe roeren.
   5 - 6 min. 100 P
4. Proef het gerecht, roer nogmaals door, en laat bij benadering 5 minuten staan. Garneer met peterselie.

Frankrijk

ZEETONGFILETS

Filets de sole voor 2 porties
Totale kooktijd: bij benadering 11 - 14 minuten
Servies: ondiepe, ovale vuurvaste schaal met deksel (bij benadering 26cm lang)
Ingrediënten

400 g	zeetongfilets
1	citroen, heel
2	tomaten (150 g)
1 TL	boter of margarine voor het invetten van de schaal
1 EL	plantaardige olie
1 EL	peterselie, gehakt
	zout & peper
4 EL	witte wijn (30 ml)
2 EL	boter of margarine (20 g)

1. De zeetongfilets wassen en droogbetten. Aanwezige graten verwijderen.
2. De citroen en de tomaten in dunne schijfjes snijden.
3. De vuurvaste schaal met de boter invetten, de visfilets erin leggen en met de plantaardige olie besprenkelen.
4. De vis met de peterselie bestrooien, hierop de tomatenschijfjes leggen en kruiden. Op de tomaten de citroenschijven leggen en hierover de witte wijn gieten.
5. Op de citroenen botervlokjes leggen, bedekken en koken.
   11 - 14 min. 100 P
   De visfilets na het koken bij benadering 2 minuten laten staan.
   Tip:
   Voor dit gerecht kan u ook roodbaars, heilbot, harder, schol of kabeljauw gebruiken.

Griekenland

GESTOOFD VLEES MET TUINBONEN

Kréas mé fasólia
Totale kooktijd: bij benadering 20 - 24 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2l)
Ingrediënten

1-2	tomaten (100 g)
400 g	lamsvlees, zonder been
1 TL	boter of margarine voor het invetten van de vorm
1	uit (50 g), fijn gehakt
1	teentje knoflook, uitgeperst
	zout, peper, suiker
250 g	tuinbonen uit blik

1. De tomaten pellen, het beginstuk van de stengel eruit snijden en in de mixer pureren.
2. Het lamsvlees in grote dobbelstenen snijden. De schaal met boter invetten. Het vlees, de ui-dobbelsteentjes en de uitgeperste knoflooijteen toevoegen, kruiden en met deksel erop garen.
   9 - 11 min. 100 P
3. De bonen en de gepureerde tomaten aan het vlees toevoegen en met deksel erop verder garen.
   11 - 13 min. 70 P
   Na het garen bij benadering 5 minuten laten staan.
   Tip:
   Als u verse bonen gebruikt, moeten deze worden doorgegaard.

RECEPTEN

Italië

GEBAKKEN LASAGNE

Totale kooktijd: bij benadering 22 - 27 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
ondiepe, vierkante vuurvaste schotel met deksel (bij benadering 20x20x6 cm)
Ingrediënten

300 g	tomaten uit blik
50 g	rauwe ham, fijngesneden
1	ui (50 g), fijngehakt
1	teentje knoflook, uitgeperst
250 g	rundergehakt
2 EL	tomatenpurée (30 g)
	zout & peper
	organo, tijm, basilicum
150 ml	room (crème fraîche)
100 ml	melk
50 g	geraspte parmezaanse kaas
1 TL	gemengde gehakte kruiden
1 TL	olijfolie
	zout & peper, nootmuskaat
1 TL	plantaardige olie voor het invetten van de schotel
125 g	groene platte noedels
1 EL	geraspte parmezaanse kaas
1 EL	boter of margarine

1. De tomaten in schijfjes snijden, met de ham- en uistukjes, de knoflook, het rundergehakt en de tomatenpurée mengen, kruiden, en met deksel erop stoven.
   7 - 9 min. 70 P
2. De room met de melk, de parmezaanse kaas, de kruiden en de olie mengen en kruiden.
3. De vuurvaste schotel invetten en de schaalbodem met eenderde van de noedels bedekken. De helft van de gehaktmassa op de noedels leggen en er een beetje saus overheen gieten. Het tweede gedeelte van de noedels er overheen leggen en achtereenvolgens de gehaktmassa, een beetje saus en de resterende noedels in lagen op elkaar leggen. Tenslotte de noedels met veel saus begieten en met parmezaanse kaas bestrooien. Botervlokjes er bovenop plaatsen en met deksel erop koken.
   15 - 18 min. 70 P
   De lasagne na het koken ongeveer 5 tot 10 minuten laten staan.

Frankrijk

GROENTESCHOTEL

Ratatouille spéciale
Totale kooktijd: bij benadering 19 - 21 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 2l)
Ingrediënten

5 EL	olijfolie (50 ml)
1	teentje knoflook, uitgeperst
1	ui (50 g), in schijfjes
1	kleine aubergine (250 g), in grote stukken gesneden
1	kleine pompoen (200 g), in grote stukken gesneden
1	paprika (200 g), in grote stukken gesneden
1	kleine venkelknol (75 g), in grote stukken gesneden
1	bouquet garni
1	blik artisjokkenharten (200 g)
	zout & peper

1. De olijfolie en de knoflookteen in de schaal doen. De voorbereide groente met uitzondering van de artisjokkenharten toevoegen en met peper kruiden. Het bouquet garni toevoegen en met deksel erop garen. Tussendoor omroeren.
   19 - 21 min. 100 P
   Gedurende de laatste 5 minuten de artisjokkenharten toevoegen en verhitten.
2. De ratatouille met zout en peper op smaak brengen. Het bouquet garni voor het serveren verwijderen. De ratatouille na het garen bij benadering 2 minuten laten staan.

Tip:
De hete groenteschotel bij vleesgerechten serveren. Koud smaakt hij voortreffelijk als voorgerecht.
Een bouquet garni bestaat uit: een peterseliewortel, een bosje soepgroente, een twijgje lavas, een twijgje tijm, enkele laurierbladeren.

Spanje

GEVULDE AARDAPPELEN

Totale kooktijd: bij benadering 12 - 16 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 2l)
porceleinen bord

Ingrediënten

4	gemiddeld grote aardappelen (400 g)
100 ml	water
60 g	ham
1/2	ui (25 g), fijn gehakt
75-100 ml	melk
2 EL	geraspte parmesaanse kaas (20 g)
	zout
	peper
2 EL	geraspte Emmentaler kaas

1. De aardappelen in de schaal leggen, het water toevoegen en met deksel erop garen.
   8 - 10 min. 100 P
   Laten afkoelen.
2. De aardappelen overlangs halveren en voorzichtig uithollen. De ham in zeer kleine stukjes snijden. De aardappelmassa met de ham, de ui, de melk en de parmesaanse kaas tot een glad deeg roeren. Met zout en peper op smaak brengen.
3. De massa in de aardappelhelften vullen, met de emmentaler kaas bestrooien, op het bord leggen en garen.
   4 - 6 min. 100 P
   De aardappelen na het garen bij benadering 2 minuten laten staan.

Denemarken

BESSENGRUWEL MET VANILLESAUS

Rodgrod med vanilie sovs
Totale kooktijd: bij benadering 10 - 13 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Ingrediënten

150 g	aalbessen, rood
150 g	aardbeien
150 g	frambozen
250 ml	witte wijn
100 g	suiker
50 ml	citroensap
8	blaadjes gelatine
300 ml	melk
	merg van 1/2 vanillestokje
30 g	suiker
15 g	maïzena

1. De vruchten wassen, van steel ontdoen en droogbetten. Enkele vruchten achterhouden voor het versieren. De resterende bessen met de witte wijn pureren, in de schaal doen en met deksel erop verwarmen.
   7 - 9 min. 100 P
   De suiker en het citroensap eraan toevoegen.
2. De gelatine in koud water bij benadering 10 minuten inweken, daarna eruit nemen en uitdrukken. De gelatine door de hete vruchtenpuree roeren tot deze opgelost is. De bessengruwel in de koelkast plaatsen en stijf laten worden.
3. Voor de vanillesaus de melk in een schaal doen. Het vanillestokje opensnijden en het merg eruit krabben. Het vanillemerg, de suiker en de maïzena door de melk roeren en met deksel erop koken. Gedurende het koken roeren en tenslotte nogmaals roeren op het einde.
   3 - 4 min. 100 P
4. De bessengruwel op een bord kantelen en met de hele vruchten versieren. Daarbij de vanillesaus serveren.
   Tip: De bessengruwel serveren met ijskoude slagroom of yoghurt.

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

IMPORTANTE: ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA PERSONALE DA LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE PER OGNI RIFERIMENTO FUTURO.

Per evitare pericolo d'incendi

Il forno a microonde non deve rimanere incostudito durante il funzionamento. I livelli di potenza troppo alti o i tempi di cottura troppo lunghi possono surriscaldare il cibo e causare un incendio.

La R-24ST forno non è progetteto per essere incorporato in una parete o mobile.
Per R-2B34, riferiscasi prego alle istruzioni assicurate.
La presa di corrente deve essere facilmente accessibile, in modo da poter staccare facilmente il cavo di alimentazione in caso d'emergenza.
La tensione di alimentazione del forno deve essere di 230 V, 50 Hz, con un fusibile del quadro di distribuzione o un salvavita di un minimo di 10 A.
Si raccomanda di usare un circuito elettrico di alimentazione separato esclusivamente per questo prodotto.
Non lasciate il forno vicino a fonti di calore come, per esempio, un forno convenzionale.
Non installate il forno in un posto molto umido o dove si può accumulare la condensa.
Non lasciate o usate il forno all'aperto.

Se il fumo che si riscalda nel forno comincia a sprigionare fumo, NON APRITE LO SPORTELLO. Spegnete il forno, staccate il cavo di alimentazione e aspettate finché il cibo ha smesso di fumare. Se si apre lo sportello mentre il cibo fuma si può causare un incendio.

Usate esclusivamente recipienti e utensili adatti per forni a microonde. Riferitevi ai relativi suggerimenti nel ricettario in dotazione a pag. 101.

Non lasciate il forno incustodito usando plastica, carta od altro recipiente infiammabile a perdere.

Dopo l'uso, pulite sempre il coperchio guida onde, la cavità del forno, il piatto girevole e il sostegno rotante. Essi devono essere asciutti ed esenti da grasso. Le accumulazioni di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi.

Non mettete materiali infiammabili vicino al forno o alle aperture di ventilazione.
Non bloccate le aperture di ventilazione.
Togliete dal cibo e dal suo involucro i sigilli e fili di chiusura metallici. La formazione di arco sulle superfici metalliche può causare un incendio.
Non usate il forno a microonde per friggere o riscaldare l'olio di frittura. La temperatura in tal caso non può essere controllata e può causare un incendio. Per fare il granoturco soffiato (popcorn), usate esclusivamente un forno a microonde speciale.
Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno.
Controllate le regolazioni dopo aver avviato il forno, per accertarvi che esso funzioni nel modo desiderato. Usate questo manuale d'istruzioni insieme con il libro di ricette fornito.

Per evitare potenziali ferite

ATTENZIONE:
Non usate il forno se è danneggiato o non funziona normalmente. Controllate quanto segue prima di continuare ad usarlo.
a) Che lo sportello si chiuda correttamente e che non sia fuori sesto o deformato.
b) Che le cerniere e i dispositivi di chiusura dello sportello non siano rotti o allentati.
c) Che la guarnizioni e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
d) Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammaccati.
e) Che il cavo di alimentazione e la sua spina non siano danneggiati.

Non cercare mai di adattare, riparare o modificare il forno personalmente. Qualsiasi intervento di assistenza o riparazione dell'apparecchio che richieda la rimozione della copertura di protezione dall'esposizione diretta alle microonde deve essere effettuato esclusivamente da personale specializzato.

Non fate funzionare il forno con lo sportello aperto, e non modificate in alcun modo le chiusure a scatto del forno.
Non fate funzionare il forno se c'è un oggetto tra le guarnizioni e le superfici di tenuta dello sportello.

Non lasciate che grasso o sporco si accumulino sulle guarnizioni e sulle parti vicine. Seguite le Istruzioni di "MANUTENZIONE E PULIZIA" a pag. 100.

Chi porta uno STIMOLATORE CARDIACO deve rivolgersi al medico o al fabbricante dello stimolatore cardiaco riguardo alle precauzioni da prendere per l'uso del forno a microonde.

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Per evitare le scosse elettriche

Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.

Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno.

Se vi spandete dentro un liquido, spegnete immediatamente il forno, staccate il cavo di alimentazione e chiamate un tecnico di servizio SHARP autorizzato.

Non immergete il cavo di alimentazione o la sua spina nell'acqua od altro liquido.

Non lasciate pendere il cavo di alimentazione dal bordo di un tavolo o banco.

Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno.

Non cercate di sostituire da soli la lampadina del forno, e non fatela sostituire da chi non sia un elettricista SHARP autorizzato. Si la lampadina si, guasta, rivolgetevi al rivenditore o ad un concessionario SHARP autorizzato. Se il cavo di alimentazione del forno dovesse danneggiarsi, deve essere sostituito con un cavo speciale da un tecnico SHARP autorizzato.

ATTENZIONE: Per evitare esplosioni o bolliture improvvise. non riscaldare liquidi o altri cibi in contenitori sigillati, perché potrebbero esplodere.

Non usate mai recipienti sigillati. Togliete i sigilli e coperchi prima dell'uso. I recipienti sigillati possono esplodere a causa dell'aumento della pressione, anche dopo lo spegnimento del forno.

Fate attenzione usando il forno a microonde con i liquidi. Usate recipienti con grandi aperture che permettano la fuoriuscita delle bolle d'aria.

Non riscaldateli mai in recipienti con collo stretto, come i poppatoi, perché potrebbe verificarsi un'eruzione del contenuto dal centenitore quando vengono riscaldati, con pericolo di bruciature.

Per evitare le improvvise eruzioni del liquido bollente con possibli bruciature:

1. Rigirate il liquido prima di scaldarlo/riscaldarlo.
2. Si consiglia di inserire nel liquido un'asticciola di vetro od altro oggetto similare durante il riscaldamento.
3. Lasciate riposare il liquido nel forno alla fine del tempo di cottura, per evitare la bollitura con eruzioni ritardate.

Non usare il forno a microonde per cuocere le uova con il guscio né per riscaldare le uova sode intere, perché potrebbero esplodere dopo la fase di riscaldamento. Per cucinare o riscaldare le uova che non sono state strapazzate, foratene il tuorlo e l'albume.

Sgusciate e affettate le uova sode prima di riscaldarle nel forno a microonde.

Forate la buccia delle patate, salcicce e frutta prima di cucinarle, perché altrimenti possono esplodere.

Per evitare scottature

Mai toccare o alzare la resistenza inferiore quando è calda.

Usare presine o guanti da cucina per togliere il cibo dal forno.

Per evitare le ustioni causate dal vapore, aprire sempre contenitori, recipienti per pop-corn, sacchetti da forno, ecc. tenendoli lontani dal viso e dalle mani.

Per evitare bruciature, controllare sempre la temperatura del cibo e rimescolarlo prima di servirlo, facendo particolarmente attenzione alla temperatura dei cibi e delle bevande prima di imboccare neonati, bambini ed anziani.

La temperatura del contenitore non corrisponde necessariamente a quella del contenuto; controllare sempre la temperatura del cibo.

Per evitare le scottature causate dalla fuoriuscita del vapore e del calore, allontanarsi dallo sportello del forno durante l'apertura.

Per far uscire il vapore ed evitare ustioni, praticare alcune incisioni sui cibi ripieni riscaldati.

Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato

AVVERTENZA: Permettere ai bambini di usare il forno a microonde senza controllo di adulti solo quando sono state fornite adeguate istruzioni in modo che questi possano farlo in modo sicuro ed abbiano ben compreso i rischi derivanti da un uso non appropriato.

I bambini devono usare il forno soltanto in presenza di un adulto.

Non lasciare che i bambini si appoggino o si dondolino contro lo sportello del forno. Inoltre, non permettere loro di usare il forno come un giocattolo.

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Illustrare ai bambini le norme di sicurezza: insegnare loro ad usare le presine per togliere i piatti dal forno, a rimuovere con precauzione i coperchi e, in particolare, gli involucri (ad esempio i materiali autoriscaldanti) usati per rendere il cibo croccante, in quanto possono diventare estremamente caldi.

Altri avvertimenti

Non modificate il alcun modo il forno.

Non spostate il forno mentre sta funzionando.

Questo forno serve alla preparazione dei cibi in casa e deve essere usato esclusivamente per la loro cottura. Esso non è adatto per l'uso commerciale o in laboratorio.

Per evitare difetti di funzionamento o danni al forno:

Mai mettere in funzione il forno vuoto.

Usando un piatto per rosolare i cibi, o del materiale autoriscaldante, mettete sempre sotto di esso del materiale isolante resistente al calore, come un piatto di porcellana, per evitare danni al piatto girevole e al sostegno rotante. Non dovete inoltre superare il tempo di preriscaldamento specificato nelle istruzioni del piatto.

Non usate utensili metallici, perché riflettono le microonde e causano la formazione di arco. Non mettete barattoli nel forno.

Usate soltanto il piatto girevole e il sostegno rotante progettati per questo forno. Non utilizzare il forno senza il piatto girevole.

Per evitare che il piatto girevole si rompa:

(a) Prima di pulire il piatto girevole con acqua, lasciatelo raffreddare.

(b) Non mettete cibi o utensili caldi sul piatto girevole freddo.

(c) Non mettete cibi o utensili freddi sul piatto girevole caldo.

Non mettete alcun oggetto sul mobile esterno durante il funzionamento del forno.

NOTA:

Se non siete sicuri sul modo di collegare il forno, rivolgetevi ad un elettricista qualificato.

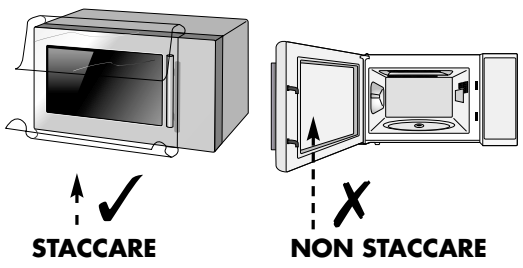
Il fabbricante e il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per i danni al forno e le ferite alle persone causati dalla non osservanza della procedura corretta di collegamento elettrico.

Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello, potrebbero formarsi vapore o gocce d'acqua. Ciò è normale e non indica una perdita o un difetto del forno.

INSTALLAZIONE

1. Togliere l'imballaggio protettivo dall'interno del forno. Eliminare il foglio di politene inserito tra lo sportello e il vano forno. Staccare dalla parete esterna dello sportello l'etichetta adesiva che riporta le caratteristiche di funzionamento.

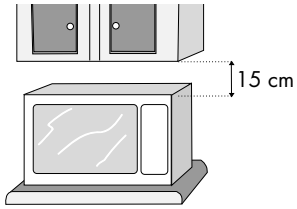
Non staccare la pellicola protettiva incollata sulla parte **interna** dello sportello.



2. Controllate con cura che il forno non sia danneggiato.

3. Mettete il forno su una superficie piana sufficientemente solida da sopportarne il peso e il cibo più pesante che si possa cuocere.

4. Controllare che sopra il forno vi sia uno spazio libero di almeno 15 cm.



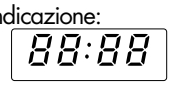
5. Inserite la spina del cavo di alimentazione del forno in una presa a muro standard a massa.

R-2B34: Riferiscasi prego alle istruzioni assicurate.

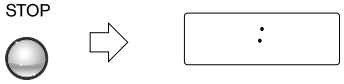
PRIMA DI USARE IL FORNO

Collegate il forno a microonde ad una presa di corrente.

1. Il display del forno comincia a lampeggiare mostrando l'indicazione:



2. Toccate il pulsante di **ARRESTO (STOP)**, appare sul display:



Uso del pulsante di ARRESTO (STOP). Usate il pulsante di **ARRESTO (STOP)** per:

1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Arrestare temporaneamente il forno durante la cottura.
3. Cancellare una programmazione durante la cottura toccandolo due volte.

Regolate l'orologio nel modo seguente.

REGOLAZIONE DELL'OROLOGIO

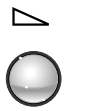
L'orologio può essere impostato in due diversi modi: sulle 12 ore o sulle 24 ore.

1. Per selezionare l'orologio a 12 ore, tenere premuto il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** per 3 secondi. 12 H apparirà sul display.
2. Per selezionare l'orologio a 24 ore, eseguire l'operazione descritta al punto 1 e premere **ancora una volta** il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** come illustrato nell'esempio qui sotto 24 H apparirà sul display.

x1 e presa per 3 secondi

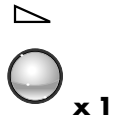
Esempio: Per impostare 23:35 sull'orologio a 24 ore.

1. Selezionare la funzione orologio. (Orologio a 12 ore).



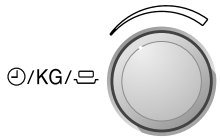
x1 e presa per 3 secondi

Selezionare l'orologio a 24 ore.

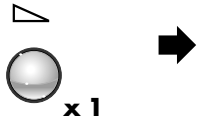


x 1

2. Per impostare le ore, ruotare in senso orario la manopola **RUTTORE/ PESO/PORZIONE** fino a quando appare l'ora desiderata (23).

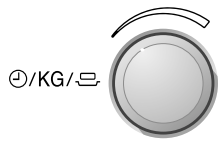


3. Premere il pulsante di **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** ai spostarsi dalle ore ai minuti.

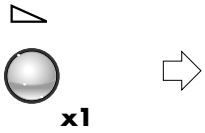


x 1

4. Per impostare i minuti ruotare la manopola **RUTTORE/PESO/PORZIONE** fino a quando appare minuti desiderata (35).

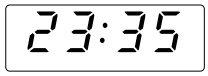


5. Premere il pulsante di **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE** ai Avviare l'orologio.



x1

Controllare il display.



NOTA:

1. La manopola **RUTTORE/PESO/PORZIONE** si può ruotare in senso orario o antiorario.
2. In caso di errore nel corso della programmazione premere il pulsante di **ARRESTO**.
3. Dopo un'interruzione della corrente elettrica, sul display comparirà la scritta intermittente 88:88. Se ciò avviene durante la fase di cottura, il programma di cottura precedentemente impostato e l'ora vengono cancellati.
4. Per impostare nuovamente l'ora, ripetere le operazioni illustrate nell'esempio qui sopra.

ITALIANO

COTTURA A MICROONDE

Ci sono 5 livelli di potenza preselezionati del forno a microonde. Per selezionare il livello di potenza, riferitevi alle istruzioni in questo ricettario. In generale, vi raccomandiamo di attenervi a quanto segue:

100 P (800 W) Utilizzato per una cottura rapida o per riscaldare le vivande (ad esempio minestre, casseruole, cibi in scatola, bevande calde, verdure, pesce, ecc.).

70 P (560 W) Utilizzato per la cottura più prolungata di alimenti densi, quali arrosti, polpettoni di carne, pasti preconfezionati e per pietanze delicate quali salse al formaggio e dolci tipo pan di Spagna. Grazie a questa impostazione ridotta, le salse bollendo non fuoriescono dal loro contenitore e il cibo viene cucinato in maniera uniforme, evitando di cuocere eccessivamente le estremità.

50 P (400 W) Per cibi densi che richiedono una cottura prolungata quando cucinati in modo convenzionale (ad esempio la carne di manzo). Si raccomanda di utilizzare questa impostazione per ottenere una carne tenera.

30 P (240 W Impostazione per scongelare) Per scongelare, selezionare questa impostazione. L'alimento viene scongelato in maniera uniforme. Questa impostazione è ideale anche per cuocere a lento riso, pasta, dolcetti di frutta e creme pasticcere.

10 P (80 W) Per scongelare lentamente (ad esempio torte alla crema o altra pasticceria).

P = Percemto

Per impostare la potenza, toccate il pulsante delle **MICROONDE** fino a quando il livello desiderato viene visualizzato. Se si tocca una volta il pulsante delle **MICROONDE**, verrà visualizzato 100 P. Se oltrepassate il livello di potenza desiderato, continuate a toccare il pulsante delle **MICROONDE** finché non raggiungete di nuovo il livello desiderato. **Se non si seleziona il livello, viene automaticamente regolato il livello del 100 P.**

OPERAZIONI MANUALI

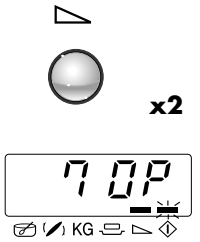
Le operazioni manuali permettono di programmare il forno fino a 90 minuti (90.00).
L'unità di immissione per il tempo di cottura (scongelamento) varia da 10 secondi a cinque minuti. Essa dipende dalla durata totale della cottura (dello scongelamento) come indicato nella tabella.

Tempo di cottura	**Unità**
0-5 minuti	10 secondi
5-10 minuti	30 secondi
10-30 minuti	1 minuto
30-90 minuti	5 minuti

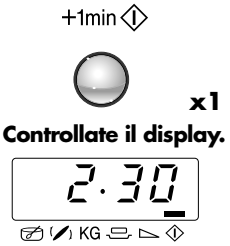
Esempio:
Si supponga di voler scaldare una minestra per 2 minuti e 30 secondi ad una potenza di 70 P.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **RUTTORE/PESO/ PORZIONE** (2 min. & 30 sec.)

2. Per selezionare la modalità di cottura desiderata premere due volta il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**.



3. Per iniziare la fase di cottura premere il pulsante **+1min/ INIZIO**.



Controllate il display.

NOTA:

1. Se si apre lo sportello durante la fase di cottura, il tempo di cottura sul display digitale si ferma automaticamente. Il conteggio del tempo di cottura riprende quando si richiude lo sportello e si preme il pulsante **+1min/INIZIO**.
2. Se durante la cottura si desidera controllare il livello di potenza, premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**. La visualizzazione rimane attiva per tutto il tempo in cui si tiene premuto il pulsante.
3. La manopola **RUTTORE/PESO/PORZIONE** si può ruotare in senso orario od antiorario. Ruotandola in senso antiorario, il tempo di cottura si riduce a partire da 90 minuti.

ALTRE FUNZIONI UTILI

1. COTTURA IN SEQUENZA MULTIPLA

E' possibile impostare fino a un massimo di 3 sequenze di modalità e tempo di cottura manuale.

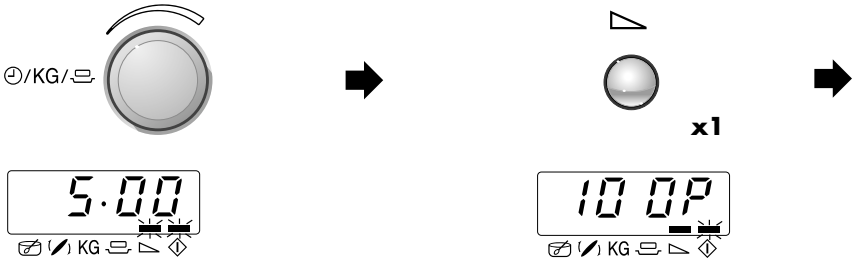
Esempio:-

Per cuocere : 5 minuti con potenza 100 P (Fase 1)
16 minuti con potenza 30 P (Fase 2)

FASE 1

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **RUTTORE/ PESO/PORZIONE**.

2. Selezionare la modalità di cottura desiderata premendo una volta il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**.

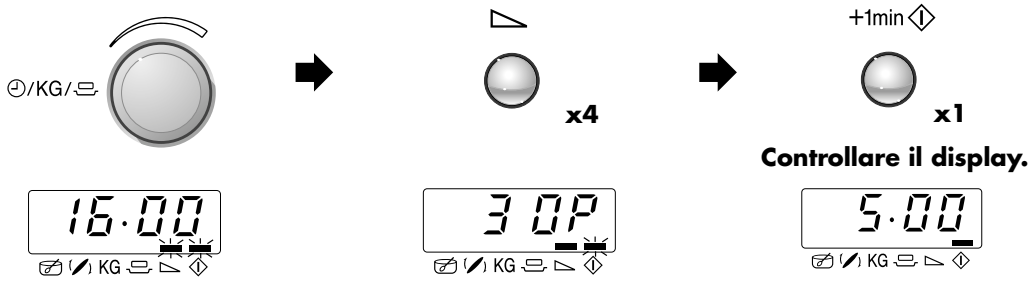


FASE 2

3. Impostare il tempo desiderato ruotando in senso orario la manopola **RUTTORE/ PESO/PORZIONE**.

4. Selezionare la modalità di cottura desiderata premendo due volte il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**.

5. Per avviare la cottura premere una volta il pulsante **+1min/INIZIO**.



(Il forno comincia a cuocere per 2 minuti e 30 secondi a 70 P, e per i restanti 5 minuti passa al funzionamento con il solo grill).

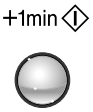
ITALIANO

ALTRE FUNZIONI UTILI

2. FUNZIONE DI "ANCORA UN MINUTO"

Il pulsante **+1MIN/INIZIO** consente di attivare le due funzioni seguenti:

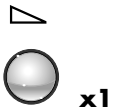
a. Accensione diretta
Per iniziare direttamente la fase di cottura con il livello di potenza delle microonde impostato a 100 P per 1 minuto premere il pulsante **+1min/INIZIO**.



NOTA:
Per evitare un uso errato o situazioni di pericolo (ad esempio per i bambini), si ha a disposizione solo 3 minuto per premere il pulsante **+1min/INIZIO** dalla operazione precedente, cioè dalla chiusura dello sportello o dall'azionamento del pulsante di **ARRESTO**.

b. Prolungare il tempo di cottura.
Si ha la possibilità di incrementare il tempo di cottura in unità di 1 minuto o multipli di questo se il pulsante è premuto mentre il forno è in funzione.

3. CONTROLLARE IL LIVELLO DI POTENZA
Per controllare il livello di potenza delle microonde durante la fase di cottura, premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**.



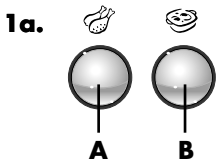
Per non interrompere la visualizzazione del livello di potenza, tenere premuto il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**.

Il forno continua il conteggio anche se sul display appare il livello di potenza.

MENU EXPRESS, COTTURA EXPRESS E SCONGELARE EXPRESS

MENU EXPRESS, **COTTURA EXPRESS** & **SCONGELARE EXPRESS** definisce automaticamente l'esatta modalità di cottura ed il tempo necessario. Si ha la possibilità di scegliere tra 4 **MENU EXPRESS**, 3 **COTTURA EXPRESS** e 5 **SCONGELARE EXPRESS** menu diversi. Quando si usa questa funzione è necessario tenere presente quanto segue:

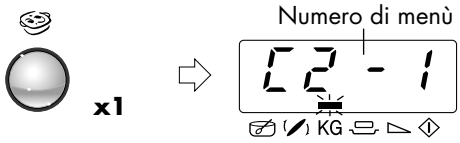
1a. MENU EXPRESS: Ogni tsato di **MENU EXPRESS** ha due menu.



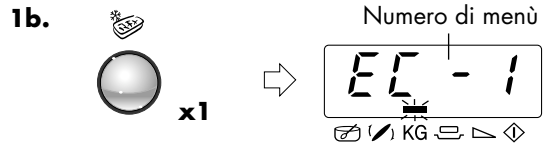
A. Tasto **POLLO E VERDURE PIATTO/ MACINATA E CIPOLLA**

B. Tasto **FILETTO DE PESCE CON SALSA/GRATIN**

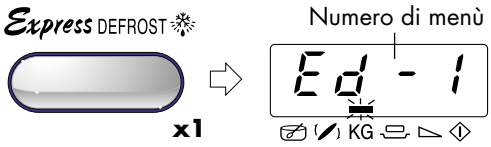
Premere una volta il pulsante **FILETTO DE PESCE CON SALSA/GRATIN** il display appare come mostrato:



1b. COTTURA EXPRESS: Premere una volta il pulsante **COTTURA EXPRESS** il display appare come mostrato.



1c. SCONGELARE EXPRESS: Premere una volta il pulsante **SCONGELARE EXPRESS** il display appare come mostrato.

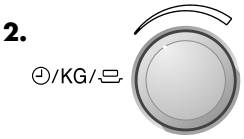


Per selezionare il menu, premere il pulsante **MENU EXPRESS**, **COTTURA EXPRESS** o **SCONGELARE EXPRESS** fino a quando appare il numero di menu desiderato. Consultare le pagine 98-99 "**TABELLA PER LA MENU EXPRESS**, **COTTURA EXPRESS E SCONGELARE EXPRESS**".
Il menu verrà cambiato automaticamente tenendo premuto il pulsante **MENU EXPRESS**, **COTTURA EXPRESS** o **SCONGELARE EXPRESS**.

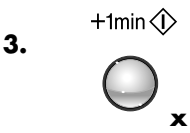
2. Per indicare peso o quantità ruotare la manopola **RUTTORE/PESO/PORZIONE** fino a quando non appare il peso o la quantità desiderata.
- Indicare il peso del cibo, escludendo il peso del contenitore.
- Per alimenti il cui peso è superiore od inferiore ai valori indicati nella tabella per la cottura in **MENU EXPRESS**, **COTTURA EXPRESS E SCONGELARE EXPRESS**, usare programmi manuali. Per ottenere i risultati migliori, attenersi alle tabelle di cottura del ricettario.

3. Per avviare la cottura, premere il pulsante **+1min/INIZIO**.

Se, ad esempio, è necessario girare ciò che sta cuocendo il forno si blocca ed emette un segnale acustico, il tempo di cottura rimanente e tutti gli altri indicatori lampeggiano sul display. Per continuare la cotture, premere il pulsante **+1min/INIZIO**.



la manopola **RUTTORE/PESO/ PORZIONE**



il pulsante **+1min/INIZIO**

La temperatura finale dipende dalla temperatura iniziale. Controllare che il cibo mantenga il calore a fine cottura. Se necessario, aumentare il tempo di cottura e cambiare il livello di potenza.

NOTA: Se viene utilizzata la funzione **MINUTE PLUS** durante l'operazione di scongelamento e cottura express, il cibo potrebbe risultare troppo cotto.

ITALIANO

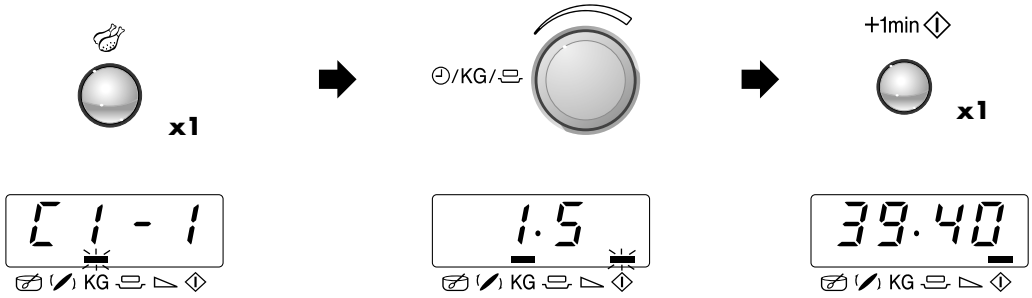
MENU EXPRESS, COTTURA EXPRESS E SCONGELARE EXPRESS

Esempio 1 per MENU EXPRESS:
Per cuocere al Pollo e Verdure piatto (quantità: 1,5 kg) usare il programma Menu Express C1-1.

1. Selezionare il menu richiesto premendo una volte il pulsante di **POLLO E VERDURE PIATTO/ MACINATA E CIPOLLA**.

2. Indicare il peso ruotando in senso orario la manopola **RUTTORE/ PESO/PORZIONE**.

3. Premere il pulsante **+1min/INIZIO**.



Esempio 2 per COTTURA EXPRESS/SCONGELARE EXPRESS:
Per cuocere al Gratin Surgelate 0,6 kg usare il programma COTTURA EXPRESS EC-3.

1. Selezionare il menu richiesto premendo una volte il pulsante di **COTTURA EXPRESS**.

2. Indicare il peso ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/PORZIONE**.

3. Premere il pulsante **+1min/INIZIO**.

La SCONGELARE EXPRESS il funzionamento sono gli stessi del COTTURA EXPRESS.

TABELLE PER LA MENU EXPRESS E COTTURA EXPRESS

PULSANTE	MENU EXPRESS Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
x1	**C1-1 Menu Express** Pollo e Verdure piatto	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temperatura iniziale Pollo 5° C) Piatto per gratin e pellicola microonde	• Per Pollo e Verdure piatto, vedere le ricette a pagina 98. * Peso total per intero Ingredienti.
x2	**C1-2 Menu Express** Macinata e Cipolla	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temperatura iniziale Gehakt 5° C) Ciatola e coperchio	• Per Macinata e Cipolla, vedere le ricette a pagina 98. • Quando il forno si arresta, il suono udible dei segnali ed il "MESCOLARE" simbolo compare nella display, mescolare e rimettere il coperchio. * Peso total per intero Ingredienti.
x1	**C2-1 Menu Express** Filetto de Pesce con Salsa	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temperatura iniziale Vis 5° C, Saus 20° C) Piatto per gratin e pellicola microonde	• Per Filetto de Pesce con Salsa, vedere le ricette a pagina 98. * Peso total per intero Ingredienti.
x2	**C2-2 Menu Express** Gratin	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temperatura iniziale 20° C) Piatto per gratin	• Per Gratin, vedere le ricette a pagina 99. * Peso total per intero Ingredienti.

PULSANTE	COTTURA EXPRESS Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
x1	**EC-1 Cottura** Verdure surgelate e.g. cavolini di Bruxelles, fagiolini, piselli, verdure miste, broccoli	0,1 - 0,6 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) Ciatola e pellicola microonde/coperchio	• Aggiungere un cucchiaio di acqua ogni 100 g. (Per i funghi non è necessario aggiungere acqua). • Coprire con un coperchio. • Quando il forno si arresta, il suono udible dei segnali ed il "MESCOLARE" simbolo compare nella display, mescolare e rimettere il coperchio. • A fine cottura, lasciare riposare per 1 o 2 minuti. **NOTA:** Se le verdure surgelate formano un insieme compatto, cuocerle manualmente.

ITALIANO

TABELLE PER LA COTTURA EXPRESS E SCONGELARE EXPRESS

PULSANTE	COTTURA EXPRESS Nu.	Quantità (Unità di incremento) / Utensili	PROCEDIMENTO
x2	**EC-2 Cottura** Piatti pronti surgelati Mesolare tipo e.g. Taglierini Bolognese, Chili con carne.	0,3 - 1,0 kg* (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) Contenitore e pellicola o coperchio * Nel caso in cui le istruzioni sulla confezione richiedessero l'aggiunta di acqua, è necessario, per programmare la cottura, calcolare la quantità complessiva, compresa l'acqua aggiunta.	• Mettere il preparato in un piatto per forno a microonde. • Se richiesto dalle modalità di preparazione, aggiungere acqua. • Coprire con pellicola o coperchio in plastica per microonde. • Cuocere senza coperchio, se la confezione riporta questa indicazione. • Quando il forno si arresta, il suono udible dei segnali ed il "MESCOLARE" simbolo compare nella display, mescolare e coprire nuovamente. • Al termine della cottura, mescolare e lasciare riposare per circa 1-2 minuti.
x3	**EC-3 Cottura** Gratin surgelate e.g. Maccheroni gratin, Lasagne.	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) Recipiente con coperchio o originale contenitore	• Rimuovete il gratin gelato dalla confezione. Se il contenitore non è appropriato per i forni amicroonde, metterlo in un piatto per gratin e coprirlo con un involucro per microonde. • Se il contenitore è appropriato per i forni a microonde, rimuovere il coperchio di carta originale e coprire con un involucro per microonde. • Al termine della cottura, lasciare riposare per 5 minuti.

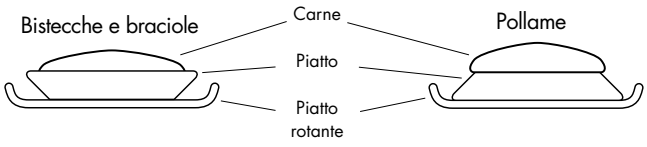
PULSANTE	SCONGELARE EXPRESS Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI	PROCEDIMENTO
Express DEFROST x1	**Ed-1 Scongelare** Bistecche, braciole	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) (Vedere nota più avanti)	• Disporre il tutto su un piatto al centro del piatto rotante. • Quando il forno si arresta, il suono udible dei segnali ed il "GIRARE" simbolo compare nella display, girare la carne, quindi risistemare e separare. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio. • Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10-15 minuti, fino al completo scongelamento.
Express DEFROST x2	**Ed-2 Scongelare** Carne macinata	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) Pellicola microonde (Vedere nota più avanti)	• Coprite il piatto rotante con pellicola trasparente da cucina. • Collocate il blocco di carne congelata sul piatto rotante. • Quando il forno si arresta, il suono udible dei segnali ed il "GIRARE" simbolo compare nella display, rigirate il cibo. Se possibile, rimuovete le parti scongelate. • Dopo avere scongelato il cibo, lasciate riposare per 5-10 minuti fino a scongelamento completo.

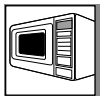
TABELLE PER LA SCONGELARE EXPRESS

PULSANTE	SCONGELARE EXPRESS Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
Express DEFROST x3	**Ed-3 Scongelare** Pollame	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) (Vedere nota più avanti)	• Collocare un piatto rovesciato sul piatto rotante e disporvi sopra il pollame con il petto rivolto verso il basso. • Quando il forno si arresta, il suono udibile dei segnali ed il "GIRARE" simbolo compare nella display, girare la carne. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio. • Terminata l'operazione, coprire con la stagnola e lasciare riposare per 15-30 minuti, fino al completo scongelamento. • Per finire, pulire il pollame in acqua corrente.
Express DEFROST x4	**Ed-4 Scongelare** Dolce	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) Piatto	• Rimuovete tutto l'imballaggio dal dolce. • Collocatelo su un piatto al centro del piatto rotante. • Dopo averlo scongelato, tagliare il dolce in fette di uguale misura lasciando dello spazio fra ogni fetta e lasciare riposare per 15-60 minuti fino a scongelamento completo.
Express DEFROST x5	**Ed-5 Scongelare** Pane	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) Piatto (Per questo programma è raccomandato solamente pane affettato.)	• Distribuite su un piatto al centro del piatto rotante. Per i grande importi, distribuite direttamente sulla piatto rotante. • Quando il forno si arresta, il suono udibile dei segnali ed il "GIRARE" simbolo compare nella display, cambiare posizione e rimuovere le fette scongelate. • Dopo lo scongelamento, separare tutte le fette e distribuirle su un piatto grande. • Coprire il pane con un foglio di alluminio e lasciarlo riposare 5-10 minuti fino a quando sia scongelato completamente.

ITALIANO

NOTA: Scongelare Express
1 Bistecche e braciole dovrebbero essere congelati in uno strato.
2 La carne macinata deve essere congelata in spessori sottili.
3 Girare e mettere tra le singole porzioni scongelate un foglio liscio di stagnola.
4 Ed-1 e Ed-3 disporre la carne nel forno come indicato:





RICETTE PER LA MENU EXPRESS

POLLO E VERDURE PIATTO (C1-1)
Bocconcini di pollo piccanti

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	riso grano lungo (scottature)
1	1	1	busina di zafferano
25 g	50 g	75 g	Cipolla (affetato)
50 g	100 g	150 g	peperone rosso (affetato)
50 g	100 g	150 g	di Porro (affetato)
150 g	300 g	450 g	petto di Pollo (tagliare a dadini)
			Pepe, Paprica
10 g	20 g	30 g	Burro o Margarina
150 ml	300 ml	450 ml	Base di minestra

Procedimento

1. Mescolare lo zafferano al riso e disporre nello piatto ungersi.
2. Mescolare la cipolla, peperone rosso, porro e pollo. Condire e disporre sulla riso.
3. Fornire di copertura con riccioli di burro.
4. Innaffiare con il brodo, coprire con pellicola microonde e cuocere usare il **MENU EXPRESS C1-1** "Pollo e verdure piatto".
5. A cottura terminata far riposare per 5-10 minuti.

MACINATA E CIPOLLA (C1-2)

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	Carne tritata (1/2 maiale, 1/2 manzo)
50 g	100 g	150 g	Cipolla (tagliare finemente)
1/2	1	1 1/2	Uovo
15 g	30 g	45 g	Pangrattato
			Sale e Pepe
115 ml	230 ml	345 ml	Brodo di carne
20 g	40 g	60 g	Concentrato di pomodoro
65 g	125 g	190 g	Patate (tagliare finemente)
65 g	125 g	190 g	Carote (tagliare finemente)
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	prezzemolo (tritato)

Procedimento

1. Mescolare la carne tritata con le cipolle, l'uovo e il pangrattato, agguistando di sale e di pepe. Riporre quindi l'impasto nella terrina.
2. Mescolare il concentrate di pomodoro nel brodo.
3. Aggiunsi le patate e le carote con il liquido sulla carne tritata, impastare.
4. Coprire e cuocere usare il **MENU EXPRESS C1-2** "Macinata e Cipolla".
5. Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare e rimettere il coperchio.
6. A cottura terminata, girare e riposare per 5 minuti. Cospargerla di prezzemolo e servire.

FILETTO DE PESCE CON SALSA (C2-1)
Filetto di pesce con salsa piccante

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
175 g	350 g	525 g	Pelati in scatola (scolare)
50 g	100 g	150 g	Mais
5 g	10 g	15 g	Salsa chili
15 g	30 g	45 g	Cipolla (tagliare finemente)
1 tsp	1-2 tsp	2-3 tsp	Aceto di vino rosso
			mostarda, timo, cayenna
250 g	500 g	750 g	Filetto de pesce
			Sale

Procedimento

1. Mescolare gli ingredienti per la salsa.
2. Mettere il filetto di pesce (ad esempio filetto di scorfano) in uno stampo per sformati con le code verso il centro.
3. Distribuire la salsa preparata sul pesce.
4. Coprire con pellicola microonde e cuocere usare il **MENU EXPRESS C2-1** "Filetto de pesce con salsa".
5. A cottura terminata far riposare per 2 minuti.

FILETTO DE PESCE CON SALSA (C2-1)
Filetto di pesce con salsa al curry

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
250 g	500 g	750 g	Filetto de pesce
			Sale
50 g	100 g	150 g	Banana (tagliare)
200 g	400 g	600 g	Salsa a curry (confezionato)

Procedimento

1. Mettere il filetto di pesce in uno stampo per sformati con le code verso il centro.
2. Distribuire le banana e la salsa confezionata sul pesce.
3. Coprire con pellicola microonde e cuocere usare il **MENU EXPRESS C2-1** "Filetto de pesce con salsa".
4. A cottura terminata far riposare per 2 minuti.

RICETTE PER LA MENU EXPRESS

GRATIN (C2-2)
Spinaci gratin

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	Spinaci (scongalare e scolare)
15 g	30 g	45 g	Cipolla (tagliare finemente)
			Sale, Pepe, noce moscata
150 g	300 g	450 g	Patate cotto (affetato)
35 g	75 g	110 g	Prosciutto cotto (tagliare finemente)
50 g	100 g	150 g	Crème fraîche (Panna)
1	2	3	Uovo
40 g	75 g	115 g	Fromaggio (gratuggiato)
			Paprica

Procedimento

1. Mescolare gli spinaci con la cipolla e insaporire can sale, pepe e noce moscata.
2. Ungere il stampo. Disporre le patate, prosciutto e gli spinaci a strati alterni. L'ultimo strato dovrà essere de spinaci.
3. Mescolare le uova insieme alla panna, sale, pepe e versare sopra le verdure.
4. Cospargere il gratin con formaggio e paprica e cuocere usare il **MENU EXPRESS C2-2** "Gratin".
5. A cottura terminata far riposare per 5-10 minuti.

GRATIN (C2-2)
Patate-zucchine gratin

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	Patate cotte (affetato)
115 g	230 g	345 g	Zucchine (affetato)
75 g	150 g	225 g	Crème fraîche (Panna)
1	2	3	Uovo
1/2	1	2	spicchio d'aglio (schiacciato)
			Zout, Peper
40 g	80 g	120 g	Fromaggio Gouda (gratuggiato)
10 g	20 g	30 g	Semi de girasole
			Paprica

Procedimento

1. Ungere il recipiente e disporre in strati alternati patate e zucchine tagliate a fette.
2. Unire le uova alla panna, insaporire con sale, pepe a aglio e versare sopra le verdure.
3. Cospargere le Gouda sul il gratin.
4. Infine, cospargere il gratin con paprica e semi di girasole e cuocere usare il **MENU EXPRESS C2-2** "Gratin".
5. A cottura terminata far riposare per 5-10 minuti.

MANUTENZIONE E PULIZIA

PREAUZIONE: NON USATE PULITORI PER FORNO DEL TIPO IN COMMERCIO, ABRASIVI, PULITORI FORTI O PAGLIETTE PER PULIRE IL FORNO A MICROONDE.

Esterno del forno a microonde
L'esterno del forno può essere facilmente pulito con acqua saponata. Non mancate di togliere il sapone ed asciugare il forno a microonde con un panno morbido ed asciutto.

Pannello di controllo
Aprire innanzi tutto lo sportello in modo da disattivare il pannello di controllo. Eseguire le operazioni di pulizia del pannello di controllo con attenzione. Usando un panno, inumidito soltanto con acqua, strofinate delicatamente il pannello finché diventa pulito. Evitate di usare troppa acqua. Non usate alcun agente di pulizia chimico o abrasivo.

Interno del forno
1. Per la pulitura, togliete ogni schizzo o grumo di sporco con un panno morbido o spugna subito dopo l'uso a forno ancora caldo. Per lo sporco più difficile, usate un detergente debole e pulite più volte con un panno umido finché tutto lo sporco è scomparso.
2. Controllate che sapone ed acqua non penetrino attraverso i fori nelle pareti, perché possono causare danni al forno.
3. Non usate pulitori di tipo spray all'interno del forno.

Piatto girevole e sostegno rotante
Togliete il piatto girevole e il sostegno rotante dal forno. Lavate il piatto girevole e il sostegno rotante con acqua leggermente saponata. Asciugateli con un panno morbido. Sia il piatto girevole sia il sostegno rotante possono essere lavati nella lavapiatti.

Sportello
Pulire spesso la porta da entrambi i lati, la guarnizione della porta e le superfici della guarnizione, utilizzando un panno umido, per togliere la sporcizia.

COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL SERVIZIO DI ASSISTENZA

Prima di chiamare personale specializzato per riparazioni, controllate i punti seguenti.

1. Alimentatazione
Controllate che la spina di alimentazione sia collegata correttamente ad una presa di corrente.
Controllate che il fusibile linea distribuzione/interruttore automatico funzioni nomalmente.

2. Mettere una tazza d'acqua (circa 150 ml) nel forno e chiudere ermeticamente lo sportello.
Impostare per un minuto il forno sul livello di potenza 100 P ed accendere il forno.

La luce del forno si accende? SÍ _____ NO _____
Il piatto girevole gira? SÍ _____ NO _____
NOTA: Il piatto girevole può girare in entrambe le direzioni.
Il sistema di ventilazione funziona? SÍ _____ NO _____
(Mettere la mano sull'apertura per la ventilazione e controllare il flusso d'aria.)
Trascorso 1 minuto viene emesso un segnale acustico? SÍ _____ NO _____
L'indicatore per la cottura in corso si spegne? SÍ _____ NO _____
Terminata l'operazione menzionata sopra, la tazza d'acqua è calda? SÍ _____ NO _____

Se la risposta è "NO" a tutte queste domande, rivolgersi al proprio rivenditore o ad un concessionario autorizzato SHARP.

NOTE: Se i cibi vengono cotti oltre il tempo standard utillizzando un'unica modalità di cottura, la potenza del forno si abbasserà automaticamente per evitare il surriscaldamento. (Il livello di potenza delle microonde si ridurrà.)

Modalità di cottura	**Tempo standard**
Microonde 800 W cottura	40 minutes

CHE COSA SONO LE MICRO-ONDE?

Nei forni a microonde le microonde prodotte da un cosiddetto "magnetron" fanno oscillare le molecole d'acqua presenti negli alimenti. Tale moto oscillatorio provoca un attrito tra le molecole con conseguente generazione di calore sufficiente per scongelare, riscaldare o cuocere le vivande.

UTENSILI ADATTI

VETRO E VETRO-CERAMICA

Tutti i tipi di stoviglie in vetro pirofilo sono perfettamente adatti all'uso nel forno a microonde, consentendo inoltre anche di osservare facilmente la cottura dei cibi. Le stoviglie usate non dovranno essere tuttavia in vetro a contenuto metallico (cristallo al piombo) oppure con guarnizioni o rivestimenti metallici (bordo dorato, blu cobalto).

CERAMICA

Materiale generalmente adatto al forno a microonde benché sia smaltato, altrimenti il materiale assorbe l'umidità dei cibi, la quale a sua volta produce un riscaldamento interno del contenitore ceramico che si può dunque spezzare. Se non si è sicuri dell'idoneità di una particolare stoviglia in ceramica alla cottura in forno a microonde basta eseguire la prova d'idoneità descritta.

PORCELLANA

Materiale perfettamente adeguato alla cottura in forno a microonde. Usare solamente stoviglie in porcellana senza contenuto metallico o rivestimenti e guarnizioni in oro o argento.

PLASTICA

Le stoviglie in plastica resistenti al calore sono adatte allo scongelamento, al riscaldamento e alla cottura dei cibi con il forno a microonde. È necessario però attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.

PELLICOLA PER LA COTTURA IN FORNO A MICROONDE

Questo tipo di pellicola o quella resistente al calore sono perfettamente adatte per coprire o accartocciare i cibi da cuocere nel forno a microonde. È necessario però attenersi alle indicazioni del fabbricante.

TUBOLARE DI PELLICOLA DA FORNO

Può essere usato per la cottura con il forno a microonde. Evitare di chiuderne le estremità con dei fermagli in metallo, perché riscaldandosi potrebbero fondere la pellicola. Usate invece dello spago, praticando con una forchetta vari fori nella pellicola. Gli incarti per alimenti che non sono resistenti al calore non devono essere usati nei forni a microonde.

STOVIGLIA PER LA DORATURA

Questo particolare tipo di stoviglia è realizzato in ceramica smaltata con un fondo in lega metallica e consente di dorare il cibo cotto. Bisogna aver cura di interporre un piatto in porcellana tra la stoviglia per doratura e il piatto girevole, in modo che faccia da isolante. Rispettare scrupolosamente il tempo di preriscaldamento indicato dal fabbricante per evitare di danneggiare il piatto girevole o il relativo sostegno o di far scattare la valvola fusibile di sicurezza che fa spegnere il forno.

METALLO

Di regola, è sconsigliabile usare contenitori in metallo, perché respingono le microonde, impedendo loro di raggiungere la vivanda. A volte però può essere utile sfruttare tale proprietà del metallo, coprendo alcune parti della vivanda in forno con delle strisce di carta d'alluminio al fine di evitare che si scongelino o cuociano troppo rapidamente (per esempio nel caso delle ali di pollo). Gli spiedini in metallo o le vaschette in alluminio (usate ad esempio per contenere i piatti precotti) sono utilizzabili. Le loro dimensioni dovranno essere tuttavia ridotte rispetto a quelle della vivanda. Nel caso della vaschetta di alluminio ad esempio, essa dovrà essere riempita per $^{2}/_{3}$ o $^{3}/_{4}$. Si consiglia comunque di trasferire la vivanda in un contenitore adatto alla cottura in forno a microonde. Nell'uso delle vaschette in alluminio o di altri contenitori in metallo, assicurarsi che il contenitore si trovi ad almeno 2.0 cm dalle pareti interne del forno, in modo da evitare che vengano danneggiate dalle scintille eventualmente generate dalle microonde respinte dal metallo. Si raccomanda di non usare stoviglie con rivestimenti, guarnizioni o inserti metallici, come per esempio viti, nastri o impugnature.

PROVA D'IDONEITÈ PER GLI UTENSILI

Per assicurarsi che le stoviglie che s'intende usare siano effettivamente adatte all'uso in forno a microonde, eseguire la seguente prova d'idoneità:

ITALIANO

CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

Mettere la stoviglia in forno assieme ad un bicchiere contenente circa 150 ml d'acqua e posizionato vicino o sulla stoviglia stessa.Regolare il forno alla massima potenza (100 P) e farlo funzionare per circa 1 o 2 minuti. Ritirare la stoviglia dal forno. Se è ancora fredda o leggermente tiepida è adatta alle microonde. Si raccomanda di non sottoporre a questa prova i contenitori in plastica, perchè potrebbero fondere.

IMPOSTAZIONE DEI TEMPI

I tempi necessari per lo scongelamento, il riscaldamento o la cottura sono di regola molto minori di quelli richiesti per esempio con una cucina o un forno convenzionali. Pertanto è importante che nell'esecuzione delle ricette ci si attenga scrupolosamente ai tempi indicati, impostando preferibilmente tempi più brevi che più lunghi. Dopo ogni cottura controllare lo stato delle vivande. È preferibile dover cuocere ancora per un po' le vivande che rischiare di scuocerle.

TEMPERATURA DEI CIBI

I tempi da impostare per lo scongelamento, il riscaldamento e la cottura dei cibi sono in funzione della temperatura degli stessi prima di essere messi in forno. I cibi surgelati o conservati in frigorifero necessiteranno di tempi di cottura più lunghi di quelli tenuti a temperatura ambiente. Per il riscaldamento e la cottura dei cibi, si presuppongono temperature normali di conservazione (temperatura in frigo: circa 5° C, temperatura ambiente: circa 20° C). Per lo scongelamento di cibi surgelati si presuppone una temperatura di conservazione di - 18° C.

TEMPI DI COTTURA

Tutti i tempi indicati nel presente ricettario vengono forniti esclusivamente a titolo indicativo. Sono soggetti a variazione a seconda della temperatura, del peso e della consistenza (contenuto idrico, di grassi, ecc.) dei cibi.

SALE, SPEZIE ED ERBE

Rispetto alla cottura eseguita con metodi convenzionali, i cibi cotti nel forno a microonde mantengono meglio le loro proprietà organolettiche. Pertanto consigliamo di usare in genere poco sale, mettendolo preferibilmente a cottura terminata. Il sale infatti assorbe umidità, asciugando eccessivamente così la superficie del cibo infornato. Spezie ed erbe possono essere usate invece come sempre.

AGGIUNTA D'ACQUA

Le verdure e gli altri cibi ad alto contenuto idrico possono essere cotti senza o con poca aggiunta d'acqua. In tal modo verranno mantenute le proprietà vitaminiche e i minerali degli alimenti.

ALIMENTI DOTATI DI PELLE O BUCCIA

La superficie di alimenti come salsicce, würstel, carne avicola, patate lesse con la buccia, pomodori, mele, giallo d'uovo e simili dovrà essere forata con una forchetta o uno stuzzicadenti in modo che il vapore accumulatosi possa fuoriuscire senza rompere la pelle o la buccia.

ALIMENTI GRASSI

La carne con una certa quantità di grasso cuoce più rapidamente della carne magra. Pertanto è consigliabile coprire con della carta di alluminio le parti grasse oppure metterle in forno volte verso il basso, per far sì che l'intero pezzo di carne cuocia uniformemente.

PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ

I tempi di durata validi per il forno a microonde dipendono dalla quantità e dalle dimensioni degli alimenti da cucinare, riscaldare o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza. In linea di massima comunque vale la regola seguente:
Doppia Quantitè = Doppia Durata
Mezza Quantitè = Mezza Durata

RECIPIENTI DAL BORDO ALTO E DAL BORDO BASSO

A parità di capienza, la cottura in recipienti con il bordo alto richiede più tempo die quella in contenitori bassi. Pertanto consigliamo di usare stoviglie larghe e dal bordo basso per ridurre i tempi di cottura, impiegando i recipienti a bordo alto solo per cibi che possono traboccare con facilità (pasta, riso, latte, ecc.).

RECIPIENTI TONDI E OVALI

Nei recipienti tondi e ovali la cottura dei cibi è più uniforme che nei recipienti quadrangolari, perchè l'energia delle microonde si concentra negli angoli producendo così maggior calore che al centro.

QUANDO COPRIRE I CIBI DURANTE LA COTTURA

Per garantire che il cibo trattenga maggiormente l'umidità, riducendo così il tempo di cottura, basta coprirlo con un coperchio o semplicamente con della pellicola adatta per il forno a microonde. Per i piatti che richiedono la doratura esterna del cibo (come ad esempio gli arrosti), si consiglia di non coprire il recipiente di cottura. Agire dunque come per la cottura normale, coprendo o lasciando scoperti i cibi che, anche usando metodi di cottura convenzionali, vengono coperti o meno.

CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

CIBI DI CONSISTENZA E FORMA IRREGOLARE
Distribuire i cibi che hanno una consistenza non uniforme avendo cura di lasciare le parti più spesse e compatte verso l'esterno. Per le verdure (come ad esempio i broccoletti) mettere invece i gambi verso l'esterno. Le parti più consistenti, che cuociono più lentamente, vengono investite maggiormente dalle microonde se poste sui lati. In questo modo si garantirà una cottura uniforme di quanto in forno.

MESCOLAMENTO
Per garantire che le vivande vengano riscaldate gradualmente e inmodo uniforme è necessario rimestarle, poichè le microonderiscaldano prima le zone esterne e non sono quindi in grado digarantire automaticamente il riscaldamento uniforme degli alimenti.

DISPOSIZIONE
Le singole porzioni (stampini da budino, tazze, patate, ecc.) dovranno essere disposte in cerchio lungo la circonferenza del piatto girevole, lasciando spazio sufficiente tra le singole unità per consentire alle microonde di penetrare da tutti i lati.

RIVOLTAMENTO
I cibi di media grandezza, come per esempio gli hamburger e le bistecche, vanno rivoltati durante la cottura almeno una volta, al fine di ridurne il tempo di cottura. Anche nel caso di arrosti di carne o di pollo sarà necessario rivoltarli per evitare che la parte rivolta verso l'alto si secchi.

RIPOSO IN FORNO
Nella cottura con il forno a microonde è importante lasciare il cibo in forno per alcuni minuti a cottura ultimata. Quasi tutti i cibi che vengono scongelati, riscaldati o cotti nel forno a microonde devono riposare per consentire che il calore e l'umidità presenti si distribuiscano uniformemente.

ESPEDIENTI PER LA DORATURA
Dopo circa 15 minuti di cottura la superficie dei cibi presenta una leggera doratura che non è tuttavia paragonabile al colorito e alla croccantezza ottenibili con i metodi di cottura tradizionali. Per poter dunque far sì che anche nel forno a microonde la superficie dei cibi venga rosolata in modo ideale, possono essere impiegati alcuni espedienti, che nella maggior parte dei casi servono anche ad insaporire maggiormente il piatto preparato. Nella tabella seguente vengono suggeriti alcuni espedienti per ottenere una rosolatura più marcata delle singole vivande:

ESPEDIENTE	PIATTI	PROCEDIMENTO
Burro fuso e paprica	Volatili	Spalmare la paprica unita al burro sulla pelle del volatile da arrostire
Paprica	Sformati, Toast al formaggio	Cospargere la vivanda con la paprica
Estratto di semi di soia	Carne e volatili	Spalmare l'estratto sulla carne o sul volatile
Salsa barbecue e Worcestershire	Arrosti, Polpetti, Piccoli arrosti	Spalmare la salsa o il sugo sul pezzo da arrostire
Sugo d'arrosto Dadini di grasso di maiale sciolti o cipolle in polvere	Sformati, toast, minestre, zuppe, stufati	Spargere i dadini di grasso appena sciolti o la cipolla in polvere sulla vivanda
Cacao in polvere, cioccolato in granelli, glasse scure, miele e marmellata	Dolci e dessert	Cospargere o spalmare sul dolce o dessert

COMO RISCALDARE LE VIVANDE

- I piatti pronti in vaschette di alluminio vanno trasferiti su piatti o in altri contenitori prima di essere riscaldati.
- Togliere il coperchio dei recipienti chiusi ermeticamente prima di metterli in forno. Coprire la vivanda con della pellicola per la cottura in forno a microonde, oppure con un piatto o l'apposita campana (ottenibile nei migliori negozi di casalinghi). Con ciò si eviterà che la superficie si secchi. Le bevande non hanno bisogno di essere coperte.
- Per scaldare o bollire dei liquidi come l'acqua, il caffè, il tè o il latte, mettere una bacchetta di vetro nel recipiente.
- Per riscaldare piatti di più porzioni, consigliamo possibilmente di mescolarli di tanto in tanto, in modo che il calore si distribuisca uniformemente.
- I tempi di riscaldamento valgono per cibi tenuti ad una temperatura ambiente di circa 20° C. Per i piatti tenuti in frigorifero, il tempo di riscaldamento sarà leggermente più lungo.
- A riscaldamento terminato, lasciare la vivanda nel forno ancora per 1 o 2 minuti, per consentire la distribuzione del calore (riposo in forno).
- I tempi indicati per il riscaldamento dei cibi hanno valore puramente indicativo. Essi possono infatti variare a seconda della temperatura all'introduzione in forno, del peso, del contenuto idrico, del contenuto di grassi e del risultato finale desiderato.

CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

COMO SCONGELARE I CIBI

Il forno a microonde è un mezzo ideale per scongelare i cibi. I tempi di scongelamento sono infatti molto più ridotti che con i metodi tradizionali. Qui di seguito riportiamo ancora qualche suggerimento. Togliere il surgelato dalla sua confezione e adagiarlo su di un piatto.

Confezioni e contenitori

Per contenere i cibi da scongelare o riscaldare, sono particolarmente adatti i contenitori o le confezioni idonei all'uso in forno a microonde, poichè sono resistenti sia alle temperature minime di surgelazione (fino a -40° C), sia a quelle massime di cottura (fino a +220° C). In questo modo è possibile scongelare, riscaldare e addirittura cuocere le vivande senza doverle necessariamente travasare da un recipiente all'altro.

Quando coprire il cibo durante lo scongelamento

Per scongelare cibi poco consistenti, adagiarvi sopra delle strisce di carta stagnola. Qualora la vivanda sia già parzialmente scongelata a temperatura ambiente sarà bene porvi sopra delle strisce di carta d'alluminio durante lo scongelamento nel forno a microonde per evitare che le parti meno consistenti diventino troppo calde, quando invece quelle di maggior consistenza sono ancora gelate. Il livello della di potenza di scongelamento sarà preferibilmente basso, in modo che la vivanda scongeli uniformemente. Se viene scelta una potenza troppo elevata, può accadere che la vivanda cuocia in superficie, rimanendo gelata all'interno.

Mescolare e girare le vivande durante lo scongelamento

Quasi tutti i cibi devono essere voltati o mescolati durante lo scongelamento. Se vi sono pezzi attaccati l'uno all'altro dal ghiaccio, sarà bene separarli appena possibile cambiandone poi la posizione.

Le vivande in piccole quantità

o di dimensioni ridotte richiedono meno tempo per scongelare. Pertanto consigliamo di suddividere le vivande in piccole porzioni prima di metterle nel frigidaire o nel congelatore, il che consente di risparmiare tempo prezioso durante La fase di preparazione.

Le vivande che vanno scongelate lentamente

come per esempio le torte, la panna, i formaggi ed il pane, verranno scongelate solo in parte nel forno a microonde. Lo scongelamento verrà proseguito e portato a termine a temperatura ambiente. Ciò per far sì che le vivande non si riscaldino eccessivamente all'esterno, mentre all'interno sono ancora gelate.

Il tempo di riposo

in forno dopo lo scongelamento è di particolare importanza, poichè in effetti lo scongelamento della vivanda prosegue anche in questo lasso di tempo. Nella tabella per lo scongelamento dei cibi che segue vengono riportati i tempi di riposo in forno per le rispettive vivande. I cibi di una certa consistenza devono riposare in forno più a lungo di quelli meno consistenti o a struttura porosa. Se la vivanda non si è sufficientemente scongelata, proseguire la permanenza in forno o prolungare il tempo di riposo. Una volta scongelati gli alimenti vanno utilizzati per intero, evitando quindi di ricongelarli una seconda volta.

COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi dei rispettivi generi di verdura siano più o meno delle stesse dimensioni. Tale accorgimento si rivelerà di particolare importanza nella preparazione di piatti in cui le verdure rimangano intere, come ad esempio le patate in camicia.
- Prima d'iniziare la preparazione, lavare e pulire le verdure, quindi pesare la quantità necessaria.
- Aggiungere gli odori ma salare solo dopo la cottura.
- Per ogni 500 g di verdure aggiungere circa 5 cucchiai da minestra di acqua. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella vengono fornite le indicazioni necessarie (a pag. 103).
- Le verdure vengono di regola cotte in una zuppiera coperta. Le verdure ricche d'acqua, come per esempio le cipolle o le patate, possono essere cotte senza aggiunta d'acqua, avvolte in carta adatta alla cottura in forno a microonde.
- A metà cottura è consigliabile rivoltare e rimestare le verdure.
- A cottura terminata, far riposare le verdure per circa 2 minuti, prima di toglierle dal forno.
- I tempi di cottura indicati hanno valore puramente indicativo e sono in funzione del peso, della temperatura prima della cottura e della consistenza e struttura del tipo di verdura. Quanto più fresche sono le verdure, meno tempo necessitano per la cottura.

COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi delle rispettive carni, pesci o volatili siano circa della stessa grandezza per garantirne una migliore facilità di cottura.
- La carne di manzo deve essere ben frollata e poco tigliosa.

CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

- Lavare accuratamente la carne, il pesce o il pollame in acqua fredda corrente, asciugandoli poi con un canovaccio o della carta da cucina. Procedere poi alla preparazione.
- Talvolta, anche se i pezzi di carne che messi a cuocere sono circa della stessa grandezza, i risultati di cottura sono diversi. Ciò dipende anche dal tipo di carne, dai diversi contenuti di acqua e di grasso e dalla temperatura della carne prima che venga messa in forno.
- Dopo circa 15 minuti da quando è stata messa in forno, la carne comincia a dorarsi. Tale effetto può essere accentuato con gli espedienti precedentemente descritti. Se poi si desidera che la carne in superficie presenti una bella crosta croccante e appetitosa, si consigliamo di farle prendere un primo colorito sul normale fornello e procedere alla cottura nel forno a microonde usando le apposite stoviglie per la doratura. In tal modo otterrete un sugo concentrato che farà da base per la preparazione della salsa.
- I pezzi di carne, pesce o pollame di una certa grandezza andranno voltati a metà cottura i
- Al termine del tempo di cottura, coprire l'arrosto con della carta d'alluminio e lasciarlo in forno per altri 10 minuti circa. In tal modo non interromperete bruscamente la cottura, dando la possibilità al sugo della carne di distribuirsi e di rendere dunque l'arrosto più tenero al taglio.

COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI

Con il forno a microonde, i cibi surgelati possono essere scongelati e cotti contemporaneamente. Nella tabella seguente vengono riportati alcuni esempi. Attenersi alle istruzioni generali valide per il "riscaldamento" e lo "scongelamento" delle vivande. Per preparare i piatti pronti surgelati, seguire le rispettive istruzioni riportate sulle confezioni dei prodotti, che indicano solitamente i tempi esatti per la cottura in forno a microonde.

TABELLAS

TABELLA PER COME RISCALDARE CIBI E BEVANDE

Bevanda/Cibo	Q.tà -g/ml-	Potenza -livello-	Durata -min-	Suggerimenti
Caffè, 1 tazza	150	100 P	ca.1	non coprire
Latte, 1 tazza	150	100 P	ca.1	non coprire
Acqua, 1 tazza	150	100 P	1 1/2-2	non coprire, portare ad ebollizione
6 tazze	900	100 P	10-12	non coprire, portare ad ebollizione
1 zuppiera	1000	100 P	10-12	coprire, portare ad ebollizione
Piatto pronto (verdure, carne e contorno)	400	100 P	3-6	aggiungere una spruzzata d'acqua all'intingolo, coprire e mescolare di tanto in tanto
Stufato	200	100 P	2-3	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Minestra con brodo leggero	200	100 P	2-2 1/2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Zuppe cremose	200	100 P	2-3	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Verdure	200	100 P	2-3	aggiungere eventualmente un po' d'acqua
	500	100 P	4-5	e metà riscaldamento mescolare
Contorni	200	100 P	1-2	aggiungere una spruzzata d'acqua, coprire
	500	100 P	4-5	e mescolare di tanto in tanto
Carne, 1feta*	200	100 P	2-3	coprire, cospargere con in po' di intingolo
Filetto di pesce*	200	100 P	2-3	coprire
Würstel 2	180	70 P	ca.2	practicare dei piccoli fori nella pelle
Dolce (torta) 1 fetta	150	50 P	1/2	adagiare su una graticola per dolci
Omogeneizzati 1 vasetto	190	50 P	ca.1	togliere il coperchio, a riscaldamento terminato. mescolare e controllare la temperatura
Per sciogliere il burro o la margarina*	50	100 P	1/2-1	
Per sciogliere il cioccolato	100	50 P	2-3	mescolare di tanto in tanto
Per sciogliere 6 fogli di gelatina	10	50 P	1/2	ammorbidire prima in acqua, strizzare l'acqua e mettere in una scodella
Glass per torte per 1/4 1 d'aqua	10	50 P	5-6	stemperare 250 ml di acqua e zucchero, coprire, mescolare di tanto in tanto e a riscaldamento terminato

* A temperatura di prigorifero

ITALIANO

TABELLAS

TABELLA PER LA COTTURA DI CARNE, PESCE E POLLAME

Carne e pollame	Q.tà -g-	Potenza -livello-	Tempo di cottura -min-	Suggerimenti	Riposo in forno - min -
Arrosto	500	100 P	8-10*	insaporire a piacere,	10
(di maiale,		50 P	10-12	adagiare su un piatto da gratin a sponda bassa * cottura	
vitello, agnello)	1000	100 P	20-22*		10
		50 P	10-12		
	1500	100 P	28-32*		10
		50 P	13-17		
Rosbif (cottura media)	1000	100 P	9-11*	insaporire a piacere, adagiare su un piatto da gratin	10
		50 P	5-7	a sponda bassa * cottura	
	1500	100 P	12-14*		10
		50 P	8-10		
Polpettone	1000	100 P	16-18	preparare l'impasto di carne tritata usando un misto di carne (metà maiale/meta manzo) e metterlo in uno stampo per sformati	10
Filette di pesce	200	100 P	3-4	insaporire a piacere, adagiare su un piatto e coprire	3
Pollo	1200	100 P	20-22	insaporire a piacere, adagiare su un piatto da gratin senza bordo e voltare a metà cottura	3
Cosce di pollo	200	100 P	3-4	insaporire a piacere, adagiare su un piatto e coprire	3

TABELLA PER LO SCONGELAMENTO DEI CIBI

Alimenti	Cantidad -g-	Potenza -livello-	Durata di scongel. -min-	Suggerimenti	Riposo in forno - min -
Arrosto (per es. di	1500	10 P	58-64	mettere su un piatto capovolto,	30-90
maiale, di manzo,	1000	10 P	42-48	voltare a metà scongelamento	30-90
di agnello, di vitello)	500	10 P	18-20		30-90
Bistecche, fettine, cotolette, fegato	200	30 P	7-8	voltare a metà scongelamento	10-15
Spezzatino	500	30 P	8-12	a metà scongelamento mescolare e separare i	10-15
Würstel, 8	600	30 P	6-9	porre uno di fianco all'altro e voltare a metà scongelamento	5-10
4	300	30 P	4-5		5-10
Anatra / tacchino	1500	10 P	48-52	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
Pollo	1200	10 P	39-43	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
	1000	10 P	33-37	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
Cosce di pollo	200	30 P	4-5	voltare a metà scongelamento	10-15
Pesce intero	800	30 P	9-12	voltare a metà scongelamento	10-15
Filetto di pesce	400	30 P	7-10	voltare a metà scongelamento	5-10
Granchio	300	30 P	6-8	voltare a metà scongelamento e rimuovere l	30
				Panini, 2	
	80	30 P	app.1	scongelare solo parzialmente	-
Pancarré a fette	250	30 P	2-4	disporre le fette una di fianco all'altra e scongelare solo parzialmente	5
Pane bianco, intero	750	30 P	7-10	voltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	30
Torta, 1 fetta	100-150	10 P	2-5	adagiare su un piatto per dolci	5
Torta alla panna, 1 fetta		10 P	3-4	adagiare su un piatto per dolci	10
Torta intera, ø 28 cm		10 P	20-24	adagiare su un piatto per dolci	30-60
Burro	250	30 P	2-4	scongelare solo parzialmente	15
Frutta- fragole, lamponi ciliegie, prugne	250	30 P	4-5	collocarle l'una di fianco all'altra e a metà scongelamento voltarle	5

TABELLA PER LO SCONGELAMENTO E LA COTTURA DI CIBI SURGELATI

Vivanda	Q.tà -g-	Potenza -livello-	Tempo di cottura -en minutos-	Aggiunta d'acqua -CM-	Suggerimenti	Tiempo de reposo -en minutos-
Filetto di pesce	300	100 P	10-11	-	coprire	1-2
Trota, intera	250	100 P	7-9	-	coprire	
Piatto pronto	400	100 P	8-9	-	coprire, mescolare a metà cottura	
Spinaci	300	100 P	7-9	-	tcoprire, mescolare una o due volte durante la cottura	2
Broccoli	300	100 P	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Piselli	300	100 P	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rapa	300	100 P	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Verdura mista	500	100 P	12-14	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavoletti di Bruxelles	300	100 P	7-9	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rosso	450	100 P	11-13	3-5CM	coprire, mescolare a metà cottura	2

TABELLAS

TABELLA PER LA COTTURA DELLA VERDURA FRESCA

Verdura	Q. tà -g-	Potenza -livello-	Tempo di cottura -min-	Suggerimenti	Aggiunto d'acqua -CM/ml-
Spinaci	300	100 P	5-7	una volta lavati e fatti sgocciolare coprirli, ricordando di mescolarli una o due volte durante la cottura	-
Cavolfiore	800	100 P	15-17	1 cavolo intero va coperto; dividerlo nei singoli	5-6CM
	500	100 P	10-12	"fiori" e mescolare una volta	4-5CM
Broccoli	500	100 P	10-12	dividerli nei singoli "fiori", coprire e mescolare una volta	4-5CM
Funghi	500	100 P	8-10	a cappelli interi, coprire e mescolare una volta	-
Cavolo cinese	300	100 P	9-11	tagliare a strisce, coprire e mescolare una volta	4-5CM
Piselli	500	100 P	9-11	coprire e mescolare di tanto in tanto	4-5CM
Finocchio	500	100 P	9-11	tagliare in quattro pezzi, coprire e mescolare una volta	4-5CM
Cipolle	250	100 P	5-7	intere, accartocciate in carta adatta per la cottura in forno a microonde	-
Carote	500	100 P	10-12	tagliare a fette, coprire e mescolare una volta	4-5CM
	300	100 P	7-9	tagliare a fette, coprire e mescolare una volta	2-3CM
Peperoni verdi	500	100 P	9-11	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	4-5CM
Patate lesse no sbucciate	500	100 P	9-11	coprire, mescolare una volta	4-5CM
Porri	500	100 P	9-11	tagliare a strisce, coprire e mescolare una o due volta	50CM
Cavolo rosso	500	100 P	10-12	tagliare a strisce, coprire e mescolare una o due volte	50ml
Patate lesse	500	100 P	9-11	tagliare in pezzi uguali, salare, coprire e mescolare ogni tanto	150ml
Sedano	500	100 P	9-11	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	50ml
Cavolo bianco	500	100 P	10-12	tagliare a strisce, coprire e mescolare più volte	50ml
Zucchine	500	100 P	9-11	tagliare a fette, coprire e mescolare più volte	4-5CM

ABBREVIAZIONI USATE NELLE RICETTE

CM = cucchiaio da minestra	SU = prodotto surgelato	g = grammo
CU = cucchiaino	min. = minuti	l = litro
Pun. = una punta	sec. = secondi	ml = millilitro
Piz. = un pizzico	MO = microonde	cm = centimetro
Ta. = tazza	FMO = forno a microonde	G.M.S. = grasso nella materia secca
Bus. = bustina	kg = chilogrammo	

RICETTE

ADATTAMENTO DI RICETTE CONVENZIONALI

Per adattare le ricette già "sperimentate" alla cottura nel forno a microonde, è necessario tener conto delle seguenti indicazioni: I tempi di cottura andranno ridotti di un terzo o della metà circa. Orientarsi eventualmente secondo le durate indicate nelle seguenti ricette. I cibi e i piatti ricchi d'acqua, come la carne, il pesce, il pollame, le verdure, la frutta, gli stufati e le minestre possono essere facilmente preparati con l'aiuto del forno a microonde. Nel caso di cibi e dei piatti a basso contenuto di acqua invece, come per esempio i piatti pronti, è consigliabile inumidirne la superficie prima d'iniziare la cottura.

La quantità d'acqua da aggiungere per la cottura di cibi da stufare andrà ridotta di circa un terzo rispetto a quanto indicato nella ricetta originale. Durante la cottura si potrà aggiungere se necessario altra acqua necessario. La quantità di burro o grasso da usarsi può essere sensibilmente ridotta. Una piccola noce di burro o margarina o un goccio d'olio, saranno sufficienti per dare sapore al piatto. Il forno a microonde è quindi adatto particolarmente per chi deve rispettare una determinata dieta o per chi intende semplicemente mangiare in modo più salutare, con meno grassi.

COME USARE LE RICETTE

In tutte le seguenti ricette vengono indicate le quantità per 4 persone, salvo indicazione contraria.

- Ogni ricetta riporta all'inizio l'indicazione in merito alle stoviglie da usarsi e ai tempi di cottura.
- Le quantità degli ingredienti sono di regola esattamente sufficienti per le porzioni indicate, a meno che non venga indicato diversamente.
- Per il numero delle uova usate nelle singole ricette, sono state usate uova da 55 g circa ognuna.

ITALIANO

RICETTE

Germania

FETTA DI PANCARRÈ AL CAMEMBERT

Camemberttoast

Tempo di cottura: circa 1 - 2 minuti

Utensile: piatto piano

Ingredienti

4	fette di pancarré (80 g)
2 CM	di burro o margarina (20 g)
150 g	formaggio Camembert
4 CU	confettura di mirtilli rossi (40 g)
	pepe di caienna

1. Tostate e imburrate le fette di pancarré.
2. Tagliate il formaggio a fette ed adagiatelo sulle fette di pancarré. Mettete sul formaggio i mirtilli e cospargete il tutto con pepe di caienna.
3. Mettete le fette così preparate sul piatto ed introducete in forno.
   circa 1 - 2 min. 100 P

   Consiglio:

   Questa ricetta può essere variata a vostro piacimento, combinando funghi freschi e formaggio in scaglie oppure prosciutto cotto, asparagi e formaggio emmental.

Paesi Bassi

CREMA DI FUNGHI

Champignonsoep

Tempo di cottura: circa 13 - 17 minuti

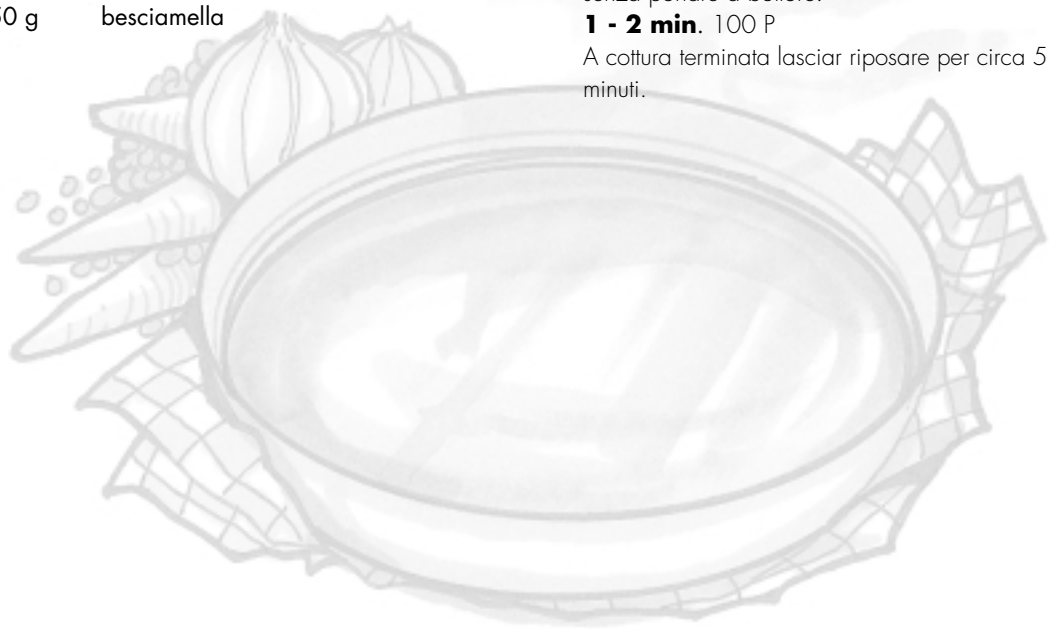
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

200 g	funghi (coltivati), tagliati a fette
1	cipolla (50 g), tritata finemente
300 ml	brodo di carne
300 ml	panna
21/2 CM	burro o margarina (25 g)
21/2 CM	farina
	sale e pepe
1	tuorlo d'uovo
150 g	besciamella

1. Versare le verdure con il brodo nella terrina, coprire e mettere in forno.
   8 - 9 min. 100 P
2. Frullare con uno sbattitore elettrico tutti gli ingredienti.
3. Impastare il burro con la farina e stemperare nella crema di funghi. Salare, pepare e mettere in forno. A cottura terminata mescolare.
   4 - 6 min. 100 P
4. Mescolare il tuorlo alla besciamella ed aggiungere lentamente alla crema di funghi, mescolando. Riscaldare ancora una volta il tutto, senza portare a bollore.
   1 - 2 min. 100 P

   A cottura terminata lasciar riposare per circa 5 minuti.



Svizzera

VITELLO ALLA ZURIGHESE

Züricher Geschnetzeltes

Tempo di cottura: circa 12 - 16 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacita 2 l)

Ingredienti

600 g	filetto di vitello
1 CM	burro o margarina
1	cipolla (50 g) tritata finemente
100 ml	vino bianco
	farina o fecola per legare circa 1/2 l di salsa
300 ml	panna
	sale & pepe
1 CM	prezzemolo tritato

1. Tagliare il filetto in listarelle larghe circa un dito.
2. Imburrare uniformemente la terrina, versarvi la cipolla e le listarelle di carne, coprire e mandare a cottura in forno. Durante la cottura mescolare una volta.
   7 - 10 min. 100 P
3. Aggiungere il vino, la farina (o fecola) e la panna, mescolare e rimettere in forno, a coperto. Durante la cottura mescolare una volta.
   5 - 6 min. 100 P
4. Assaggiare, mescolare di nuovo il cibo e lasciarlo riposare per circa 5 minuti. Servire poi con una decorazione di prezzemolo.

Francia

FILETTI DI SOGLIOLA

Filets de sole

Dosi per due persone

Tempo di cottura: circa 11 - 14 minuti

Utensile: stampo basso e ovale con coperchio (lunghezza circa 26 cm)

Ingredienti

400 g	filetti di sogliola
1	limone (possibilmente di coltura biodinamica)
2	pomodori (150 g)
1 CU	burro o margarina per imburrare lo stampo
1 CM	olio vegetale
1 CM	prezzemolo tritato
	sale & pepe
4 CM	vino bianco (30 ml)
2 CM	burro o margarina (20 g)

1. Lavare i filetti di sogliola e asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina. Togliere le lische.
2. Tagliare il limone e i pomodori a fettine sottili.
3. Imburrare lo stampo, disponervi i filetti di sogliola e versarvi sopra l'olio.
4. Cospargere di prezzemolo i filetti di pesce, disponervi sopra e fettine di pomodoro e aggiustare di sale e pepe. Mettere le fettine di limone sui pomodori e dare una spruzzata di vino.
5. Mettere poi alcuni riccioli di burro sul limone a fette, coprire e mandare in forno.
   11 - 14 min. 100 P
   A cottura terminata far riposare il tutto per ancora 2 minuti circa.

Consiglio:
questo piatto può essere preparato anche con altri pesci, come l'eglefino, l'ippoglosso, la triglia, la pianuzza o il merluzzo.

Grecia

BRASATO D'AGNELLO CON FAGIOLINI VERDI

Kréas mé fasólia

Tempo di cottura: circa 20 - 24 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2l)

Ingredienti

1-2	pomodori (100 g)
400 g	carne d'agnello disossata
1 CU	burro o margarina per imburrare lo stampo
1	cipolla (50 g) tritata finemente
1	spicchio d'aglio spremuto
	sale, pepe & zucchero
250 g	di fagiolini verdi in scatola

1. Pelate i pomodori togliendo le attaccature dei piccioli e frullateli.
2. Tagliate l'agnello in grossi pezzi che metterete poi nella terrina imburrata insieme alla cipolla tritata ed allo spicchio d'aglio spremuto. Aggiustate di droghe, coprite e mandate in forno.
   9 - 11 min. 100 P
3. Aggiungete ora alla carne il pomodoro passato e i fagiolini verdi e continuate la cottura sempre a terrina coperta.
   11 - 13 min. 70 P
   A cottura terminata fate riposare per 5 minuti circa.

Consiglio:
Se usate dei fagiolini verdi freschi invece di quelli in scatola, dovrete prima cuocerli a parte.

RICETTE

Italia

LASAGNE AL FORNO

Tempo di cottura: circa 22 - 27 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità circa 2 l) stampo da sformati quadrato a bordo basso con coperchio (circa 20 x 20 x 6 cm)

Ingredienti

300 g	pomodori pelati in scatola
50 g	prosciutto crudo tagliato a dadini
1	cipolla (50 g) tritata finemente
1	spicchio d'aglio spremuto
250 g	carne di manzo tritata
2 CM	concentrato di pomodoro (30 g)
	sale, pepe, origano, timo, basilico
150 ml	crema di latte
100 ml	latte
50 g	formaggio grana grattugiato
1 CU	erbe miste tritate
1 CU	olio d'oliva
	sale & pepe
	noce moscata
1 CU	olio vegetale per oliare lo stampo
125 g	lasagne
1 CM	formaggio grana gratuggiato
1 CM	burro o margarina

1. Fare il ragù mettendo nella terrina i pomodori, la cipolla, il prosciutto, l'aglio, la carne di manzo tritata e il concentrato di pomodoro. Coprire e mettere in forno.
   7 - 9 min. 70 P
2. Mescolare la crema di latte con il latte, il grana, le erbe e l'olio. Insaporire di sale e pepe.
3. Imburrare lo stampo e distribuire un terzo delle lasagne sul fondo. Versare sulle lasagne prima la metà del ragù e poi un po' della besciamella. Passare poi al secondo strato di pasta e continuare a fare gli strati come il primo. Terminare con la besciamella, cospargendola poi con il parmigiano. Concludere con qualche ricciolo di burro, coprire e mandare in forno.
   15 - 18 min. 70 P
   A cottura terminata far riposare per 5/10 minuti circa.

Francia

PEPERONATA NIZZARDA

Ratatouille spécial

Tempo di cottura: circa 19 - 21 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

5 CM	olio di oliva (50 ml)
1	spicchio d'aglio spremuto
1	cipolla (50 g) tagliata a fette
1	melanzana piccola (250 g) tagliata a pezzi
1	zucchino (200 g) tagliato a pezzi
1	peperone (200 g) tagliato a pezzi
1	finocchio piccolo (75 g) tagliato a pezzi
	pepe
1	bouquet aromatico
1	cuori di carciofo in scatola (200 g)
	sale & pepe

1. Mettete l'olio e l'aglio nella terrina. Aggiungete le verdure tagliate ad eccezione dei cuori di carciofo, il bouquet aromatico e pepate. Coprite e mandate in forno mescolando di tanto in tanto.
   19 - 21 min. 100 P
   Negli ultimi 5 minuti di cottura aggiungete i cuori di carciofo e continuate la cottura.
2. Aggiustate di sale e pepe togliete il bouquet aromatico prima di servire. A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa.

Consiglio:

La peperonata calda si accompagna ottimamente a piatti di carne, mentre fredda può costituire un gustoso antipasto.

Un bouquet aromatico si compone di: una radice di prezzemolo, un mazzetto di odori, un rametto di sedano di monte, un rametto di timo e, alcune foglie di lauro.

5. R-24ST/2B34 Italian 01/05/2001 14:59 Page 111

Spagna

PATATE RIPIENE

Patatas rellenas

Tempo di cottura: circa 12 - 16 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
piatto di porcellana

Ingredienti

4	patate di media grandezza (400 g)
100 ml	acqua
60 g	prosciutto
1/2	cipolla (25 g) tritata finemente
75-100 ml	di latte
2 CM	formaggio granna gratuggiato (20 g)
	sale & pepe
2 CM	formaggio emmental gratuggiato

1. Mettete le patate nella terrina, aggiungete l'acqua, coprire e cuocete in forno.
   8 - 10 min. 100 P
   Fate raffreddare.
2. Tagliate le patate nel verso della lunghezza e svuotatele con cautela. Tagliate a dadini il prosciutto e impastatelo con la polpa delle patate, la cipolla, il latte ed il grana gratuggiato fino a formare una farcia ben omogenea. Aggiustate di sale e pepe.
3. Riempite ora le mezze patate con la farcia così preparata, corpargetevi sopra l'emmental gratuggiato, mettetele sul piatto e infornate.
   4 - 6 min. 100 P
   A cottura terminata fate riposare le patate per altri 2 minuti circa.

Danimarca

FRUTTI DI SOTTOBOSCO SCIROPPATI CON CREMA DI VANIGLIA

Rødgrød med vanilie sovs

Tempo di cottura: circa 10 - 13 minuti

Utensile: 2 terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

150 g	ribes comune
150 g	fragole
150 g	lamponi
250 ml	vino bianco
100 g	zucchero
50 ml	succo di limone
8	fogli di gelatina
300 ml	latte
	polpa di 2 baccello di vaniglia
30 g	zucchero
15 g	amido da cucina

1. Lavare i frutti, toglierne i gambi e asciugarli, mettendone da parte alcuni per la guarnitura. Fare una purea con i restanti frutti e il vino bianco, metterla nella terrina e scaldare a coperto.
   7 - 9 min. 100 P
   Aggiungere lo zucchero e il succo di limone.
2. Fare ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti. Poi toglierli e strizzarli. Mescolare la gelatina alla purea di fruitti ancora calda fino che si sarà sciolta.
3. Per la preparazione della crema di vaniglia versare innanzitutto il latte in una terrina, aprire con un coltello il baccello di vaniglia e raschiarne la polpa, aggiungendola mescolando al latte insieme allo zucchero e all'amido per poi coprire e mettere in forno. Mescolare di tanto in tanto e a cottura terminata.
   3 - 4 min. 100 P
4. Rovesciare su un piatto i frutti sciroppati tolti dal frigo e guarnire con i frutti interi messi inizialmente da parte. Servire insieme alla crema di vaniglia.
   Consiglio:
   con i frutti di sottobosco sciroppati si accompagnano ottimamente anche la panna fredda o lo jogurt.

MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES: LÉALAS ATENTAMENTE Y CONSÉRVELAS PARA CONSULTAS FUTURAS.

Para evitar incendios

Los hornos de microondas no deben dejarse funcionando sin que haya alguien controlando su cocción. Los niveles de potencia que sean demasiado altos o los tiempos de cocción demasiado largos pueden calentar excesivamente los alimentos y originar incendios.

El R-24ST horno no está diseñado para ser empotrado en una pared o vitrina.
Para R-2B34, refiera por favor a las instrucciones provistas.
La toma de corriente eléctrica debe estar fácilmente accesible de forma que la unidad pueda desenchufarse sin dificultades en caso de emergencia.
El suministro de C.A. debe ser de 230 V, 50 Hz, con un fusible en la línea de distribución de 10 A como mínimo, o un interruptor en el circuito de distribución de 10 A como mínimo.
Se recomienda utilizar un solo circuito separado para alimentar a este aparato.
No coloque el horno en superficies donde se genere calor. Por ejemplo, no lo sitúe cerca de un horno normal.
No instale el horno en lugares que tengan alta humedad o donde pueda acumularse humedad.
No guarde ni use el horno en exteriores.

Si ve que sale humo de la comida que se está calentando en el horno, NO ABRA LA PUERTA. Apague y desenchufe el horno y espere hasta que deje de salir humo. Si abre la puerta mientras sale humo de la comida podría causar un incendio.

Utilice sólo recipientes, envases y utensilios adecuados para cocinar con microondas. Vea las sugerencias correspondientes en el libro adjunto de cocina (a página 127).

No deje el horno funcionando sin que haya alguien controlando su cocción cuando emplee envases desechables de plástico, papel u otros materiales combustibles para calentar o cocinar la comida.

Limpie la tapa de la guía de ondas, la cavidad del horno, el plato giratorio y el soporte del rodillo después de utilizarlos. Quíteles siempre la grasa dado que ésta podría sobrecalentarse la próxima vez que use el horno y empezar a echar humo o prenderse fuego.

No coloque materiales inflamables cerca del horno o de los orificios de ventilación. No bloquee la entrada de los orificios de ventilación. Quite todos los precintos metálicos, envolturas de alambre, etc. que tenga la comida dado que podrían formarse arcos o chispas eléctricas en las superficies metálicas y ocasionar incendios. No utilice el horno de microondas para freir con aceite o para calentar aceite con el que va a freir después. No se puede controlar la temperatura y podría prenderse fuego.
Para hacer palomitas de maíz (popcorn) utilice sólo un horno de microondas especial para ello.
No guarde comida ni ningún otro alimento dentro del horno. Compruebe las posiciones programadas después de poner el horno en funcionamiento para asegurarse de que su operación va a ser la correcta.
Utilice este manual de instrucciones y el recetario adjunto conjuntamente.

Para evitar estropear el horno

ADVERTENCIA:
No haga funcionar el horno si está estropeado o funciona mal. Compruebe los puntos siguientes antes de utilizarlo.
a) La puerta; asegúrese de que la puerte cierra bien y compruebe que no está ni deformada ni combada.
b) Las bisagras y pestillos de seguridad de la puerta; compruebe que no están ni rotos ni flojos.
c) Los sellos de la puerta y las superficies de sellado; asegúrese de que no han sufrido daños y están en perfectas condiciones.
d) Dentro del horno o en la puerta; asegúrese de que no hay abolladuras.
e) El cable y el enchufe de alimentación de la corriente; asegúrese de que no están estropeados.

En ningún caso ajuste, repare ni modifique el horno personalmente. Hacerlo es peligroso para cualquier persona que carezca de los conocimientos necesarios para llevar a cabo tareas de servicio o reparación que requieran la extracción de una cubierta que impida la exposición a la energía de microondas.

No ponga el horno a funcionar con la puerta abierta ni altere de ninguna forma los pestillos (cierres) de la puerta de seguridad.
No haga funcionar el horno si hay algún objeto atrapado entre los sellos de la puerta y las superficies de sellado.

MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

No permita que se acumule grasa o suciedad en los sellos de las puertas ni en partes adyacentes. Siga las instrucciones de "Limpieza y Mantenimiento" en la página 126".

Las personas que llevan un MARCAPASOS deben comprobar con su médico o el fabricante del marcapasos las precauciones que deben tomar con respecto a los hornos de microondas.

Para evitar sacudidas eléctricas

Bajo ningún concepto se deberá desmontar la caja exterior.

No derrame nada ni introduzca ningún objeto en los orificios de los cierres de la puerta o en los orificios de ventilación. En caso de que cayera algo, apague el horno, desenchúfelo inmediatamente y llame al técnico de servicio SHARP autorizado.

No sumerja en agua ni en ningún otro líquido el cable de alimentación ni el enchufe.

No deje que el cable de alimentación cuelgue del borde de la mesa o de la superficie en la que esté situado el horno.

Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes,incluyendo la parte posterior del horno.

No intente cambiar la lámpara del horno usted mismo ni permita que lo haga nadie excepto un electricista autorizado por SHARP.

Si la lámpara se estropea, consúltelo con su distribuidor o con un técnico de servicio SHARP autorizado.

Si se estropea el cable de alimentación de este aparato, debrá cambiarlo por un cable especial. El cambio debe efectuarlo un técnico de servicio SHARP autorizado.

ADVERTENCIA: Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina. No caliente líquidos ni otros alimentos en recipientes cerrados ya que podrían explotar.

No use nunca recipientes o envases sellados. Quite los cierres y tapas antes de utilizarlos. Los recipientes sellados pueden explotar al acumularse la presión incluso después de haber apagado el horno.

Tenga cuidado cuando caliente líquidos en el horno de microondas. Utilice un recipiente de boca ancha para que puedan escapar las burbuijas.

No caliente nunca líquidos en recipientes de boca estrecha tales como biberones, dado que su contenido podria salirse del recipiente al calentarse y provacar quemaduras.

Para evitar la salida repentina de líquido hirviendo y las posibles quemaduras:

1. Agite el líquido antes de calentarlo/recalentarlo.
2. Es aconsejable introducir una varilla de vidrio o utensilio similar en el líquido mientras calienta.
3. Deje el líquido en reposo al final del tiempo de cocción para evitar que hierva y salpique después.

No cocine huevos con la cáscara ni caliente huevos cocidos duros enteros en hornos microondas ya que podrían explotar incluso después de haber terminado de calentarlos el microondas.. Para cocinar o volver a calentar huevos que no estén mezclados o revueltos, pinche las yemas y las claras para que no exploten. Corte también los huevos duros con cáscara antes de calentarlos en el horno de microondas.

Agujeree la piel o cáscara de alimentos como las patatas, salchichas y fruta antes de cocinarlos porque si no podrían explotar.

Para evitar quemaduras

No toque o mueva nunca el grill inferior mientras está caliente. Utilice agarradores o manoplas especiales para horno al sacar la comida para evitar quemarse.

Abra siempre los recipientes, paquetes de palomitas de maíz, bolsas para cocinar en horno, etc., lejos de la cara y manos para evitar quemarse con el vapor.

Para evitar quemaduras, compruebe siempre la temperatura de los alimentos y remuévalos antes de servirlos, prestando especial atención a la temperatura de comidas y bebidas para bebés, niños o ancianos.

La temperatura del recipiente no es una buena indicación de la temperatura de la comida o bebida; compruebe siempre la temperatura de la comida.

Conviene siempre apartarse de la puerta del horno al abrirlo para evitar quemarse al salir el vapor y el calor.

Los alimentos rellenos cocidos al horno deben cortarse en rodajas después de calentarlos para que salga el vapor y evitar quemaduras.

Para evitar que los niños lo utilicen de forma inadecuada

ADVERTENCIA: Sólo se debe permitir a los niños utilizar el horno sin supervisión alguna cuando se les haya dado instrucciones adecuadas para que puedan usarlo de modo seguro y comprendan los peligros de un uso incorrecto.

ESPANOL

MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Los niños pueden utilizar los hornos de microondas sólo cuando estén bajo supervisión de las personas mayores.
No apoyarse ni agarrarse de la puerta del horno. No juegue con el horno ni lo utilice como un juguete.
A los niños se les debe enseñar todas las medidas de seguridad importantes tales como la utilización de guantes o manoplas para no quemarse, retirar con cuidado las envolturas de las comidas y tener un cuidado especial con los alimentos (por ej., los envueltos en materiales autocalentables) diseñados para tostar la comida porque puede que estén demasiado calientes.
No intente nunca hacer ninguna modificación en el horno.
No mueva el horno mientras está funcionando.
Este horno es para preparar solamente comidas en el hogar y debe utilizarse sólo para cocinar alimentos. No es adecuado para utilizarlo con fines comerciales o de laboratorio.

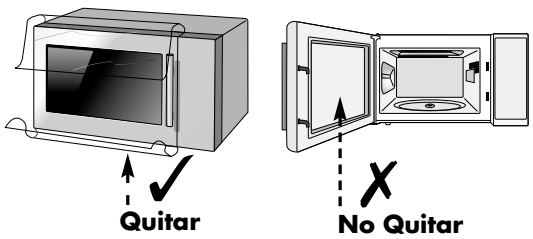
Para prevenir averías en el horno y para no estropearlo, tenga en cuenta lo siguiente:
No haga funcionar el horno cuando esté vacío.
Si utiliza algún plato para dorar o materiales autocalentables, coloque siempre debajo un aislador termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar que se estropee el plato giratorio y el soporte del rodillo debido al esfuerzo calorífico. No debe sobrepasar el tiempo de precalentamiento especificado en las instrucciones del plato.
No utilice utensilios de metal que reflejan las microondas y pueden ocasionar arcos o chispas eléctricas. No ponga nunca latas en el horno.
Utilice sólo el plato giratorio y el soporte del rodillo diseñados para este horno. No hacer funcionar el horno sin el plato giratorio.
Para evitar que se rompa el plato giratorio:
(a) Antes de limpiar el plato giratorio con agua, déjelo enfriar.
(b) No ponga comidas ni utensilios calientes sobre un plato giratorio frío.
(c) No ponga comidas ni utensilios fríos sobre un plato giratorio caliente.
No coloque nada en la partes exteriores del horno mientras está funcionando.

NOTAS:
Si no está seguro de cómo conectar el horno, sírvase consultar a un electricista cualificado.
Ni el fabricante ni el proveedor aceptan responsabilidad alguna por cualquier avería del horno o heridas personales sufridas por dejar de observar el procedimiento correcto de conexión eléctrica.
Puede que se forme vapor o gotas de agua algunas veces en las paredes del horno o cerca de los sellos de las puertas y de las superficies de sellado. Esto es bastante normal y no indica que haya ninguna fuga de microondas ni ninguna avería.

INSTALACION

1. Retire todo el material de embalaje del interior del horno. Tire el plástico que está suelto entre la puerta y la cavidad del horno. Despegue la etiqueta de características de la parte **exterior** de la puerta si hay una pegada.

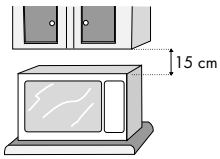
No quite la película protectora pegada en el **interior** de la puerta.



2. Compruebe el horno cuidadosamente por si está estropeado.

3. Coloque el horno sobre una superficie plana y nivelada que sea suficientemente resistente para soportar no sólo el peso del horno, sino también el plato o comida más pesado que pueda cocinar.

4. Asegúrese de que queda un espacio libre de 15 cm como mínimo encima del horno.



5. Conecte la clavija del horno a un enchufe tomacorriente normal del hogar que esté conectado a tierra.

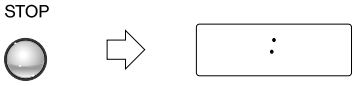
R-2B34: Refiera por favor a las instrucciones provistas.

ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

Enchufe el horno a la toma de corriente.

1. En el visualizador del horno empezará a parpadear: 88:88

2. Pulse la tecla de **PARADA (STOP)**, aparecerá en el visualizador.



Ponga en hora el reloj tal como se describe a continuación.

Utilización de la tecla de PARADA (STOP).

Utilice la tecla de **PARADA (STOP)** para:

1. Borrar los erroes que haya cometido durante la programación.

2. Parar el horno temporalmente durante la cocción.

3. Cancelar un programa durante la cocción, pulsándola dos veces.

PUESTA EN HORA DEL RELOJ

Hay dos modalidades: reloj de 12 horas y reloj de 24 horas

1. Para poner en hora el reloj de 12 horas hay que sostener oprimida la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** durante 3 segundos. 12 H aparecerá en el visualizador.

2. Para poner en hora el reloj de 24 horas hay que pulsar la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** una vez más después de lo indicado en la operación 1, en el ejemplo que sigue aparecerá 24 H en el visualizador.

x1 y pulsar para 3 segundos

Ejemplo:

Poner el reloj de 24 horas a las 23:35

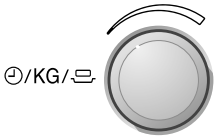
1. Elegir la función del reloj. (reloj de 12 horas)

x1 y pulsar para 3 segundos

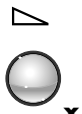
Elegir el reloj de 24 horas.

x 1

2. Poner la hora. Girar el botón de **TEMPORIZADOR/PESO/ PORCIÓN** hasta que se vea la hora correcta (23).

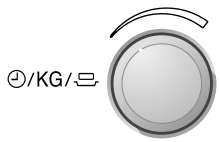


3. Se pulsa la tecla **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** a cambiar de horas a minutos.



x 1

4. Poner la minutos. Girar el botón de **TEMPORIZADOR/ PESO/PORCIÓN** hasta que se vea la minutos correcta (35).



5. Se pulsa la tecla **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** a poner en marcha el reloj.

x1

Comprobar el visualizador

23:35

NOTA:

1. El botón de **TEMPORIZADOR/PESO/PORCIÓN** puede girarse en sentido horario o antihorario.
2. Si se comete una equivocación durante la programación basta con pulsar la tecla de **PARADA**.
3. Si se interrumpe la alimentación de energía eléctrica al horno de microondas, el visualizador indicará intermitentemente 88:88 después de restablecerse la corriente. Si ocurre esto mientras está usándose el horno se borrará el programa. También desaparece la hora del día.
4. Cuando haya que poner nuevamente en hora el reloj hay que seguir otra vez el ejemplo antes mencionado.

ESPANOL

COCCIÓN POR MICROONDAS

Hay 5 niveles diferentes de potencia de microondas preajustables para su horno. Para seleccionar el nivel de potencia de las microondas siga las indicaciones dadas en este recetario. Por lo general rigen las siguientes recomendaciones:

100 P (800 vatios), utilizado para cocción rápida o para recalentar, p.ej. sopas, guisos, alimentos enlatados, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

70 P (560 vatios) utilizado para la cocción más prolongada de alimentos densos, como carne asada, pasteles de carne y comidas al plato y también para platos sensibles como salsa de queso y pasteles de bizcocho. En este punto de ajuste, más reducido, la salsa no hervirá y los alimentos se cocerán uniformemente sin quemarse en los bordes.

50 P (400 vatios) para alimentos densos que requieren un tiempo de cocción largo en la cocina convencional, por ejemplo platos de buey. Se recomienda utilizar este ajuste de la potencia para asegurar que la carne quede tierna.

30 P (240 vatios; ajuste de descongelación). Seleccione este ajuste para descongelar asegurando que el plato se descongela uniformemente.Este ajuste es también ideal para cocer a fuego lento arroz, pasta, etc. y para cocer flanes de huevo.

10 P (80 vatios). Para descongelación cuidadosa, por ejemplo de
dulces o pasteles de crema.

P - Parciento

Para regular el nivel de potencia, mantenga pulsada la tecla de **MICROONDAS** hasta ver en el visualizador el nivel deseado. Si toca la tecla sólo una vez, en el visualizador aparecerá (100 P).
Si sobrepasa el nivel de potencia deseado, continúe pulsando la tecla de **MICROONDAS** hasta que alcance otra vez el nivel deseado. **Si no pone ningún nivel, se seleccionará automáticamente el nivel del 100 P.**

OPERACIONES MANUALES

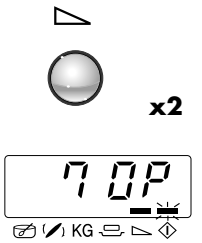
Con las operaciones manuales podrá programar el horno para un máximo de 90 minutos (90.00).
La unidad de ingreso de tiempo de cocción (descongelación) puede variar entre 10 segundos y cinco minutos. Depende del tiempo total de cocción (descongelación), tal como se enseña en la tabla.

Tiempo de cocción	Unidad
0-5 minutos	10 segundos
5-10 minutos	30 segundos
10-30 minutos	1 minuto
30-90 minutos	5 minutos

Ejemplo:
Supongamos que se desea calentar sopa durante 2 minutos y 30 segundos empleando una potencia de microondas de 70 P.

1. Se pone el tiempo de cocción deseado girando el botón de **TEMPORIZADOR/ PESO/PORCIÓN** en sentido horario. (2 min. & 30 seg.)

2. Elija el nivel de potencia deseado pulsando **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** dos veces.



3. Se pulsa la tecla de **+1min/COMENZAR** para empezar la cocción.

NOTA:

1. Cuando se abre la puerta durante el proceso de cocción se para automáticamente el tiempo contado en el visualizador digital. El tiempo de cocción empieza a contarse de nuevo cuando se cierra la puerta y se pulsa la tecla de **+1min/COMENZAR**.
2. Si se desea saber el nivel de potencia que se está usando durante la cocción se pulsa la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**. Mientras se toca la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** con el dedo se ve en el visualizador el nivel de potencia.
3. El botón de **TEMPORIZADOR/PESO/PORCIÓN** se puede girar en sentido horario o antihorario. Si se gira en sentido antihorario se reduce el tiempo de cocción desde 90 minutos en gradaciones.

OTRAS FUNCIONES CÓMODAS

1. COCCIÓN EN VARIAS SECUENCIAS

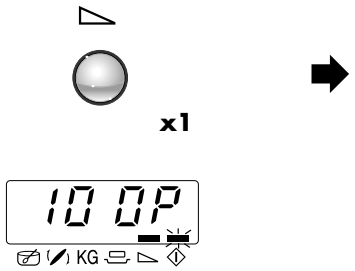
Se pueden introducir un máximo de 3 secuencias, formadas por tiempo y modo de cocción manual

Ejemplo:
Para cocinar arroz: 5 minutos en la potencia de 100 P (Etapa 1)
16 minutos en la potencia de 30 P (Etapa 2)

ETAPA 1

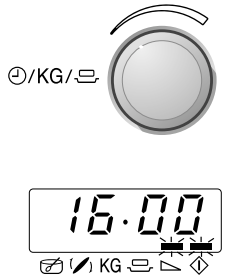
1. Se pone el tiempo de cocción deseado girando el botón de **TEMPORIZADOR/PESO/PORCIÓN**.

2. Elija el nivel de potencia deseado pulsando **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** una vez.

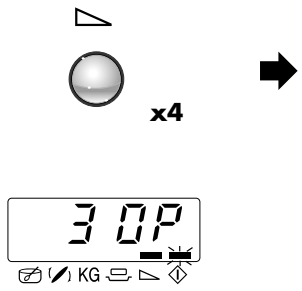


ETAPA 2

3. Se pone el tiempo deseado girando el botón de **TEMPORIZADOR/ PESO/MICROONDAS**.



4. Elija el nivel de potencia deseado pulsando **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** cuatro veces.



5. Se pulsa la tecla de **+1min/ COMENZAR** una vez para empezar la cocción.

(El horno empezará a cocinar durante 5 minutos a 100 P y luego durante 16 minutos con 30 P).

ESPANOL

OTRAS FUNCIONES CÓMODAS

2. FUNCIÓN DE MINUTO MÁS

La tecla de **+1min/COMENZAR** permite utilizar las dos funciones siguientes:

a. Inicio directo de cocción

Se puede empezar directamente la cocción con el nivel de potencia de microondas 100 P durante 1 minuto pulsando la tecla de **+1min/COMENZAR**.

+1min ◇

NOTA:

Para evitar manipulaciones indebidas por los niños la tecla de **+1min/COMENZAR** sólo puede usarse dentro de 3 minuto de la operación inmediatamente precedente, p.ej. el cierre de la puerta o la pulsación de la tecla de **PARADA**.

b. Prolongación del tiempo de cocción.

Se puede prolongar el tiempo de cocción en múltiplos de 1 minuto si se pulsa la tecla mientras en horno está en funcionamiento.

3. PARA COMPROBAR EL NIVEL DE POTENCIA

Para comprobar el nivel de potencia de microondas durante la cocción se pulsa la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**.

x1

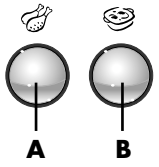
Mientras se está tocando la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** con el dedo se ve en el visualizador el nivel de potencia.

El horno continúa contando el tiempo aunque el visualizador esté indicando el nivel de potencia.

MENÚ RÁPIDAS, COCCIÓN RÁPIDAS Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

MENÚ RÁPIDAS, **COCCIÓN RÁPIDAS** y **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** se calcula automáticamente el modo y el tiempo de cocción correctos. Se puede elegir de entre 4 menús de **MENÚ RÁPIDAS**, 3 **COCCIÓN RÁPIDAS** y 5 **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**. Lo que se necesita saber cuando se use esta función automática es:

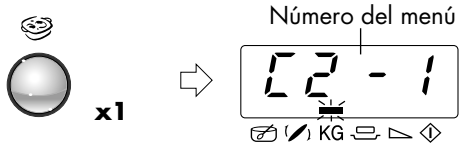
1a. MENÚ RÁPIDAS: cada tecla **MENÚ RÁPIDAS** tiene dos menús.



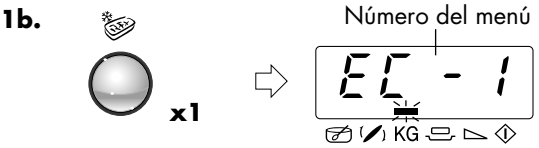
A. Tecla **POLLO Y VERDURA CACEROLA/PICADILLO Y CEBOLLA**

B. Tecla **FILETES DE PESCADO CON SALSA/GRATÉN**

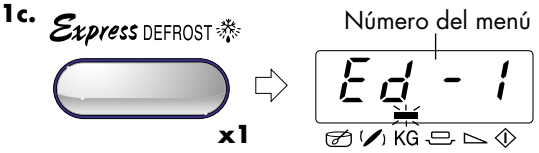
Pulsar la tecla de **FILETES DE PESCADO CON SALSA/GRATÉN** una vez; en el visualizador se verá lo indicado:



1b. COCCIÓN RÁPIDAS: Pulsar la tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS** una vez; en el visualizador se verá lo indicado.



1c. DESCONGELACIÓN RÁPIDAS: Pulsar la tecla de **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** una vez; en el visualizador se verá lo indicado.

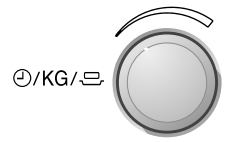


El menú puede elegirse pulsando la tecla de **MENÚ RÁPIDAS**, **COCCIÓN RÁPIDAS** o **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** hasta que se vea en el visualizador el número del menú deseado. Ver las páginas 121-123 "**TABLA DE MENÚ RÁPIDAS**, **COCCIÓN RÁPIDAS** y **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**".
El menú cambiará automáticamente manteniendo pulsado el tecla **MENÚ RÁPIDAS**, **COCCIÓN RÁPIDAS** y **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**.

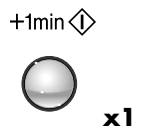
2. El peso o la cantidad del alimento puede introducirse girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/ PORCIÓN** hasta que se visualice el peso o cantidad deseados.
- Introducir sólo el peso del alimento. No incluir el peso del envase.
- Tratándose de productos que pesen más o menos que los pesos/cantidades que se indican en la tabla de **MENÚ RÁPIDAS**, **COCCIÓN RÁPIDAS** y **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**, usar los programas manuales. Para conseguir los mejores resultados conviene seguir lo indicado en las tablas del Libro de Cocina.

3. Para empezar a cocinar, pulsar la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.

Cuando se necesita alguna acción (p.ej. dar vuelta al alimento) el horno se para y suenan las señales, y en el visualizador se verá intermitentemente el tiempo de cocción que queda y cualquier indicador. Para continuar cocinando hay que pulsar la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.



Mando de **TEMPORIZADOR/KG/ PORCIÓN**



Tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**

La temperatura final variará dependiendo de la temperatura de partida. Comprobar que el alimento está muy caliente después de la cocción. Si es necesario se puede prolongar el tiempo de cocción y variar el nivel de potencia.

NOTA: Si desea utilizar la función **MINUTE PLUS** durante la operación de rápidas, los alimentos pueden hacerse demasiado.

ESPANOL

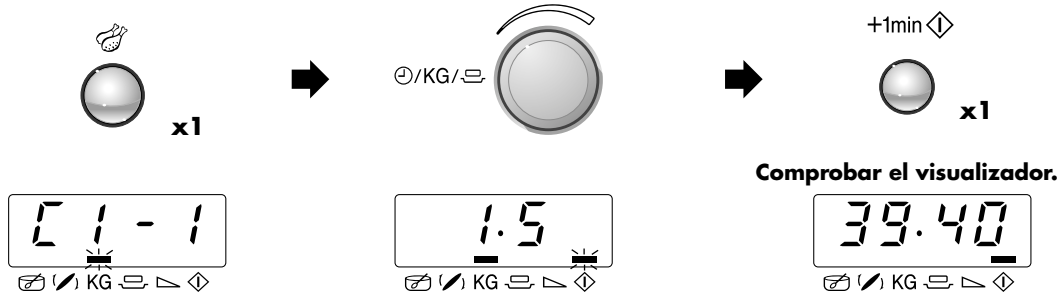
MENÚ RÁPIDAS, COCCIÓN RÁPIDAS Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

Ejemplo 1 para MENÚ RÁPIDAS:
Para cocinar Pollo y Verdura Cacerola con un peso de 1,5 kg utilizando la MENÚ RÁPIDAS C1-1.

1. Se selecciona el menú requerido pulsando la tecla de **FILETES DE PESCADO CON SALSA/GRATÉN**.

2. Se introduce el peso girando el mando de **TEMPORIZADOR/ KG/PORCIÓN** en sentido horario.

3. Se pulsa la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.



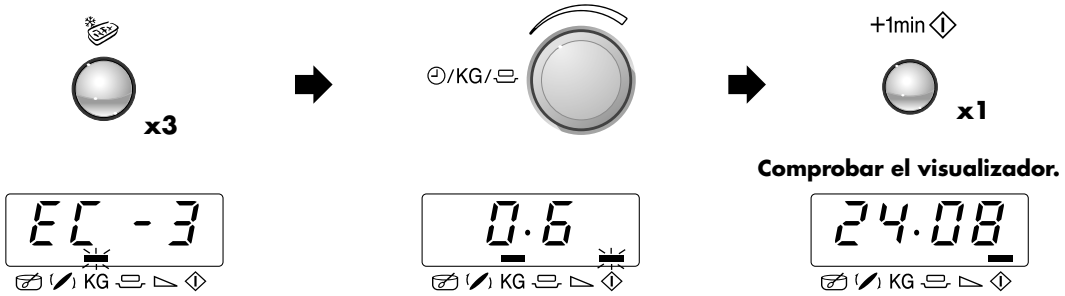
Comprobar el visualizador.

Ejemplo 1 para COCCIÓN RÁPIDAS/DESCONGELACIÓN RÁPIDAS:
Para cocinar Gratén con un peso de 0,6 kg utilizando la COCCIÓN RÁPIDAS EC-3.

1. Se selecciona el menú requerido pulsando la tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS**.

2. Se introduce el peso girando el mando de **TEMPORIZADOR/ KG/PORCIÓN** en sentido horario.

3. Se pulsa la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.



Comprobar el visualizador.

La operación el DESCONGELACIÓN RÁPIDAS son iguales que COCCIÓN RÁPIDAS.

TABLAS DE MENÚ RÁPIDAS Y COCCIÓN RÁPIDAS

TECLA	MENÚ RÁPIDAS Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
x1	**C1-1 Menú Rápidas** Pollo y Verdura Cacerola	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. inicial Pollo 5° C) Fuente para gratén y film de plástico para microondas	• Ver las recetas para Pollo y Verdura Cacerola en la página 124. * Peso total de ingredientes.
x2	**C1-2 Menú Rápidas** Picadillo y Cebolla	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. inicial Picadillo 5° C) Plato Cacerola y tapa	• Ver las recetas para Picadillo y Cebolla en la página 124. • Cuando el horno para, el sonido audible de las señales y el "REMOVER" simbolo aparece en la display, remover y tapar de nuevo. * Peso total de ingredientes.
x1	**C2-1 Menú Rápidas** Filetes de Pescado con Salsa	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. inicial Pescado 5° C, Salsa 20° C) Fuente para gratén y film de plástico para microondes	• Ver las recetas para Filetes de Pescado con Salsa en la página 124. * Peso total de ingredientes.
x2	**C2-2 Menú Rápidas** Gratén	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. inicial 20° C) Fuente para gratén	• Ver las recetas para Gratén en la página 125. * Peso total de ingredientes.

TECLA	COCCIÓN RÁPIDAS Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
x1	**EC-1 Cocción** Verduras congeladas e.g. Coles de Bruselas, Udías verdes, Guisantes, Verduras mixtas y Brécol	0,1 - 0,6 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) Cacerola + film de plástico para microondas	• Añadir 1 cucharón de agua por cada 100 g. (Tratándose de setas no se necesita agua adicional). • Cubrir con film de plástico para microondas o una tapa. • Cuando el horno para, el sonido audible de las señales y el "REMOVER" simbolo aparece en la display, remover y tapar de nuevo. • Después de la cocción, dejar en reposo aprox. 1-2 minutos. **NOTA:** Si se compactan juntas las verduras congeladas, cocerlas empleando el modo manual.

ESPANOL

TABLAS DE COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

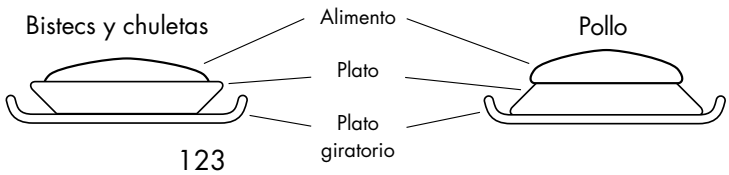
TECLA	COCCIÓN RÁPIDAS Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
x2	**EC-2 Cocción** Comidas congeladas preparadas Remover tipo Fideos boloñesa, Chili cancarne.	0,3 - 1,0 kg* (100 g) (Temp. iniciale -18° C) Cacerola & film de plástico para microondas/tapa * Si el fabricante indica que hay que añadir agua, calcule la cantidad total del programa con líquido adicional.	• Transferir el alimento a un plato adecuado para microondas. • Añadir algo de líquido si lo recomienda el fabricante. • Cubrir con film de plástico para microondas o una tapa. • Cocinar sin tapar si lo aconseja el fabricante. • Cuando el horno para, el sonido audible de las señales y el "REMOVER" simbolo aparece en la display, remover y volver a tapar. • Después de cocinar, remover y dejar en reposo durante 1-2 minutos aprox.
x3	**EC-3 Cocción** Gratén congeladas e.g. macarrones gratén, Lasañe.	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. iniciale -18° C) Fuente para gratén y film de plástico para microondas o original recipiente y film de plástico para microondas.	• Saque el gratén congelado del paquete. Si el recipiente no es apto para hornos microondas, colóquelo en un fuente para gratén y cúbralo con con film de plástico para microondas. • Si el recipiente es apto para hornos microondas, saque la cubierta de papel original y cúbralo con film de plástico para microondas. • Después de cocinar dejar enreposo durante 5 minutos aprox.

TECLA	DESCONGELACIÓN RÁPIDAS Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
Express DEFROST x1	**Ed-1 Descongelación** Bistec y chuletas	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. iniciale -18° C) (Ver la nota que sigue)	• Poner la comida en un plato en el centro del plato giratorio. • Cuando el horno para, el sonido audible de las señales y el "DARLE VUELTA" simbolo aparece en la display, dar vuelta al alimento, revolver y separar. Proteja las partes delgadas y los puntos calientes con papel de aluminio. • Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10-15 minutos hasta que esté totalmente descongelado.
Express DEFROST x1	**Ed-2 Descongelación** Carne picado	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) Plástico para envolver (Ver la nota que sigue)	• Cubra la plato giratoria con plástico para envolver. • Coloque el bloque de carne picado en la plato giratoria. • Cuando el horno para, el sonido audible de las señales y el "DARLE VUELTA" simbolo aparece en la display, dé la vuelta al alimento. Retire, si es posible, la parte descongelada. • Después de descongelar, déjela en reposo durante 5-10 minutos hasta la descongelación completa.

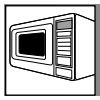
TABLAS DE DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

TECLA	DESCONGELACIÓN RÁPIDAS Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
Express DEFROST x3	**Ed-3 Descongelación** Pollo	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Temp. iniciale -18° C) (Vedere nota più avanti)	• Colocar un plato boca abajo sobre el plato giratorio y poner sobre aquél el pollo con la pechuga hacia abajo. • Cuando el horno para, el sonido audible de las señales y el "DARLE VUELTA" simbolo aparece en la display, darle vuelta y repetirlo cada vez que se pare el horno y suene la señal. • Después de descongelar, cubrir con lámina de aluminio y dejar en reposo 15-30 minutos hasta que esté completamente descongelado. • Finalmente limpie el pollo bajo agua corriente
Express DEFROST x4	**Ed-4 Descongelación** Pastel	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. iniciale -18° C) Plato	• Retire todo el embalaje del pastel. • Colóquelo en un plato en el centro de la plato giratorio. • Después de descongelarlo, corte el pastel en trozos de tamaño similar dejando un espacio entre los trozos y déjelo reposar durante 15-60 minutos hasta que esté descongelado uniformemente.
Express DEFROST x5	**Ed-5 Descongelación** Pan	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. iniciale -18° C) Plato (Para este programa solamente se recomienda pan cortado en rebanadas.)	• Distribuya el pan sulla plato en el centro de la plato giratorio. Para las cantidades grandes distribuya directamente sobre la plato giratorio. • Cuando el horno para, el sonido audible de las señales y el "DARLE VUELTA" simbolo aparece en la display, reordene, y saque las rebanadas descongeladas. • Después de descongelar, separe todas las rebanadas y distribúyalas en un plato grande. Cubra el pan con papel de aluminio y déjelo reposar durante 5-10 minutos hasta que esté totalmente descongelado.

NOTA: Descongelación rápidas
1 Bistecs y chuletas deben congelarse en una sola capa.
2 La carne picado se debe congelar en pequeñas porciones.
3 Después de dar vuelta, proteger las partes descongeladas con trozos pequeños planos de lámina de aluminio.
4 Ed-1 y Ed-3 disponer los alimentos en el horno como se indica:



ESPANOL



RECETAS PARA MENÚ RÁPIDAS

POLLO Y VERDURA CACEROLA (C1-1)
Pavo Picante con Arroz

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	Arroz de grano largo (sancochar)
1	1	1	bolsita de hilitos de azafrán
25 g	50 g	75 g	Cebolla (en rodajas)
50 g	100 g	150 g	Pimiento morrón (en tiras)
50 g	100 g	150 g	puerro pequeño (en tiras)
150 g	300 g	450 g	Pechuga de Pollo (en dados)
			Pimienta, Pimentón
10 g	20 g	30 g	Mantiquilla o Margarina
150 ml	300 ml	450 ml	Caldo de carne

Preparación
1. Mezclar el arroz con los hilitos de azafrán y poner la mezcla en la fuente untada.
2. Mezclar las rodajas de cebolla, las tiras de puerro y pimiento y los dados de pechuga de pavo y condimentar. Poner esta mezcla encima del arroz.
3. Encima de todo esto se distibuyen los copos de mantequilla.
4. Verter el caldo de carne sobre todo, tapar y cocer en **MENÚ RÁPIDAS C1-1** "Pollo y verdura cacerola".
5. Después de la cocción, dejar durante 5-10 minutos.

PICADILLO Y CEBOLLA (C1-2)

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	Picadillo (1/2 mitad de cardo, 1/2 mitad de vaca)
50 g	100 g	150 g	Cebolla (bien picado)
1/2	1	1 1/2	Huevo
15 g	30 g	45 g	de Pan rallado
			Sal y Pimienta
115 ml	230 ml	345 ml	Caldo de carne
20 g	40 g	60 g	de Puré de tomate
65 g	125 g	190 g	Patatas (bien picado)
65 g	125 g	190 g	Zanahorias (bien picado)
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	de Perejil (picado)

Preparación
1. Mezclar la carne picado con le cebolla picado, al huevo y el pan rallado para obtener.
2. Mezclar el caldo de carne con el puré de tomates.
3. Añadir de patatas y zanahorias con el líquido a la carne picado, mezclar.
4. Tapar y cocer en **MENÚ RÁPIDAS C1-2** "Picadillo y Cebolla".
5. Cuando se pare el horno y suenen las señales, remover y tapar de nuevo.
6. Volver a remover el plato y dejar reposar durante unos 5 minutos. Servilo con guarnición de perejil.

FILETES DE PESCADO CON SALSA (C2-1)
Filete de pescado con salsa picante

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
175 g	350 g	525 g	Tomates en conserva (escurrir)
50 g	100 g	150 g	Maiz
5 g	10 g	15 g	de Salsa picante
15 g	30 g	45 g	Cebolla (bien picado)
1 tsp	1-2 tsp	2-3 tsp	Vinagre de vino tinto
			Mostaza, Tomillo,
			Pimienta de Cayena
250 g	500 g	750 g	Filete de Pescado, Sal

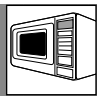
Preparación
1. Mezclar los ingredientes para la salsa.
2. Poner el filete de pescado (bacalao o similar) en una cazuela plana con los extremos delgados hacia el centro.
3. Esparcir la salsa preparada sobre el filete de pescado.
4. Cubrir con de plástico para microondas y cocer **MENÚ RÁPIDAS C2-1** "Filete de Pescado can salsa".
5. Después de la cocción, dejar durante 2 minutos.

FILETES DE PESCADO CON SALSA (C2-1)
Filete de pescado con salsa curry

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
250 g	500 g	750 g	Filete de Pescado
			Sal
50 g	100 g	150 g	Banana (en rodajas)
200 g	400 g	600 g	Salsa curry (confeccionado)

Preparación
1. Poner el filete de pescado en una cazuela plana con los extremos delgados hacia el centro.
2. Esparcir banana y la salsa confeccionada sobre el filete de pescado.
3. Cubrir con de plástico para microondas y cocer **MENÚ RÁPIDAS C2-1** "Filete de Pescado can salsa".
4. Después de la cocción, dejar durante 2 minutos.



GRATÉN (C2-2)
Gratén d'espinaca

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	Espinaca (descongelar y escurrir)
15 g	30 g	45 g	Cebolla (bien picadas)
			Sal, Pimienta, Nuez moscada
150 g	300 g	450 g	Patatas (en rodajas)
35 g	75 g	110 g	de Jamón cocido (en dados)
50 g	100 g	150 g	Crème fraîche (Nata)
1	2	3	Huevo
40 g	75 g	115 g	de Queso (rallado)
			Pimentón para espolvorear

Preparación

1. Mezclar conjuntament las espinacas en hoja con la cebolla y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
2. Engraser el plato. Poner, alternado, capas de rodajas de patatas, dados de jamón y espinica. La capa superior debería ser de espinica.
3. Mezclar los huevo con la nata, condimentar la mezcla y verter sobre la verdura.
4. Espolvorear con el queso rallado y el pimiento en polvo y cocer **MENÚ RÁPIDAS C2-2** "Gratén".
5. Después de la cocción, dejar durante 5-10 minutos.

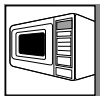
GRATÉN (C2-2)
Gratén de patatas y calabacín

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	Patatas cocido (en rodajas)
115 g	230 g	345 g	Calabacín (en rodajas finas)
75 g	150 g	225 g	Crème fraîche (Nata)
1	2	3	Huevo
1/2	1	2	Diente de ajo (picado)
			Sal y Pimienta
40 g	80 g	120 g	Queso Gouda (rallado)
10 g	20 g	30 g	Pepitas de girasol
			Pimentón para espolvorear

Preparación

1. Engrasar el plato y colocar capas alternas de rodajas de patatas y calabacín en el plato.
2. Mezclar los huevos con nata, condimentar con sal, pimienta, ajo y verter encima las verduras.
3. Esparcirlo el queso Gouda sobre el gratén.
4. Finalmente rociar el gratén con pepitas de girasol y el pimiento en polvo y cocer **MENÚ RÁPIDAS C2-2** "Gratén".
5. Después de la cocción, dejar durante 5-10 minutos.



LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

PRECAUCIONES : NO UTILICE LIQUIDOS DE LIMPIEZA PARA HORNOS, ABRASIVOS, DETERGENTES O ALMOHADILLAS ASPERAS DE LIMPIEZA EN NINGUNA PARTE DEL HORNO.

Exterior del horno
El exterior de su horno puede limpiarse fácilmente con jabón suave y agua. No se olvide de eliminar el jabón con un paño y de secar el exterior del horno con una toalla suave.

Panel de control
Antes de limpiar el panel, abra la puerta para desactivar las teclas del panel de control.
Tenga cuidado al limpiar el panel de control. Utilizando un paño humedecido solamente en agua, páselo suavemente por el panel hasta que éste quede limpio. No utilice mucha agua. No emplee ningún producto de limpieza químico o abrasivo.

Interior del horno
1. Para limpiar el horno, quite las partes de comida derramada y las salpicaduras con un paño humedecido o con una esponja, después de usarlo y mientras está todavía caliente. Para limpiar las salpicaduras o manchas más grandes, utilice jabón suave y quítelas frotando varias veces con un paño humedecido hasta que desaparezcan por completo.
2. Tenga cuidado de que el jabón o el agua no se introduzca por los pequeños orificios de las paredes porque el horno podría sufrir daños.
3. No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno.

Plato giratorio y soporte del rodillo
Retire primero el plato giratorio y el soporte del rodillo del horno. Lave después tanto el plato giratorio como el soporte del rodillo en agua jabonosa y séquelos con un paño seco. Tanto el plato giratorio como el soporte del rodillo pueden lavarse también en un lavaplatos.

Puerta
Para retirar cualquier suciedad, limpiar a menudo con un paño húmedo la puerta por ambos lados, la junta de la puerta, y las superficies de contacto.

LOCALIZACION DE AVERIAS

Sírvase consultar los puntos siguientes antes de solicitar los servicios de un técnico.

1. Alimentación eléctrica
Compruebe si el enchufe de la alimentación está bien conectado a un toma de corriente apropiada.
Compruebe si el fusible de línea de distribución/interruptor de distribución está en buen estado.

2. Ponga una taza de agua (aprox. 150 ml) en el horno y cierre la puerta de manera segura.
Programe el horno para un minuto a potencia 100 P y póngalo en funcionamiento.

¿Se enciende la lámpara del horno?	SI _____	NO _____
¿Gira el plato giratorio?	SI _____	NO _____
NOTA: El plato giratorio da vueltas en cualquier sentido.		
¿Funciona la ventilación? (Ponga la mano por encima de las rendijas de ventilación y compruebe si pasa aire).	SI _____	NO _____
¿Suena la señal después de 1 minuto?	SI _____	NO _____
¿Se apaga el indicador de cocción en curso?	SI _____	NO _____
¿Está caliente la taza de agua después de la operación precedente?	SI _____	NO _____

Si la contestación a cualquiera de las preguntas precedentes es "NO", llame al concesionario o a un servicio de reparaciones autorizado por SHARP y comunique los resultados de la comprobación previa.

NOTA: Si cocina el alimento pasándose del tiempo normal usando 100 P (800 W), la potencia del horno disminuirá automáticamente para evitar un sobrecalentamiento. (El nivel de potencia del microondas se reducirá).

Modo de cocción	Tiempo normal
Microondas 800 W	40 minutos

QUE SON LAS MICROONDAS?

En el horno de microondas, el magnetrón genera microondas haciendo que las moléculas del agua oscilen dentro de producto alimenticio. La fricción producida genera calor que, a su vez, hace que las comidas se descongelen, calienten o cuezan.

LA VAJILLA APPROPIADA

VIDRIO Y CERÁMICA DE VIDRIO

La vajilla de vidrio resistente a altas temperaturas es muy apropiada porque el proceso de cocción se puede observar desde todos los lados. Pero la vajilla no debe tener ni contenidos metálicos (por ej. no debe ser de cristal de plomo) ni chapeado metálico (por ej. borde chapeado de oro, azul cobalto).

CERÁMICA

Es apropiada por lo general. Pero la cerámica tiene que ser esmaltada porque, si fuera cerámica no esmaltada, podría penetrar humedad en el horno. La humedad calienta el material y puede provocar que reviente. Al no estar seguro si su vajilla es apropiada o no para el microondas, realice el ensayo de aptitud de vajilla.

PLÁSTICO Y VAJILLA DE PAPEL

La vajilla de plástico resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer. Observe Vd. las indicaciones del fabricante. También es apta la vajilla de papel resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

LÁMINAS PARA MICROONDAS

o láminas resistentes a altas temperaturas sirven muy bien para cubrir o envolver alimentos. Sírvase observar las indicaciones del fabricante.

BOLSAS PARA ASADOS

Pueden ser utilizadas en el horno de microondas. Las grapas metálicas, en cambio, no son apropiadas para cerrarlas porque la lámina de la bolsa de cocer puede fundirse. Para cerrar utilice un hilo y pinche la bolsa varias veces con un tenedor. No se recomienda el uso de láminas no resistentes al calor en los hornos microondas.

RECIPIENTE PARA DORAR

Es un recipiente especial de asar por microondas que consiste en cerámica de vidrio con una aleación metálica en el fondo con la cual se puede dorar la comida. Al usar tal vajilla para dorar hay que intercalar un aislante apropiado, por ej. un plato de porcelana, entre el plato giratorio y la bandeja de dorar. Respete Vd. minuciosamente el tiempo de calentamiento de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Al sobrepasar dicho tiempo se pueden producir daños en el plato giratorio y en el soporte del mismo o se puede activar el fusible protector del horno, quedando éste desconectado.

METAL

No se debe usar, normalmente, porque las microondas no penetran los metales y, consecuentemente, no llegan a tener contacto con las comidas. Pero existen excepciones: se pueden usar estrechas tiras de papel de aluminio para cubrir ciertas zonas para que éstas no sean descongeladas o cocidas demasiado rápidamente (por ej. las alas de un pollo). Se pueden usar pequeñas brochetas metálicas y bandejas de aluminio (por ej. para preparar platos precocinados). Dichos utensilios, sin embargo, deben ser de tamaño reducido en relación con la comida, por ej. las bandejas de aluminio se deben llenar como mínimo entre $^{2}/_{3}$ y $^{3}/_{4}$ de su volumen. Es recomendable transvasar la comida a vajilla apta para la cocción por microondas. Al usar bandejas de aluminio u otra vajilla metálica hay que mantener una distancia mínima de unos 2 cm entre éstas y las paredes de la cámara de cocción porque, en caso contrario, éstas últimas podrían sufrir posibles daños producidos por la formación de chispas. Nunca se debe usar vajilla con revestimiento metálico o dotada de piezas o accesorios metálicos, como por ej. tornillos, cintas o asas y mangos de metal.

ENSAYO DE APTITUD DE VAJILLA

Si Vd. no está seguro si su vajilla es apropiada para la cocción por microondas, realice el siguiente ensayo: Ponga el recipiente en el horno y al lado o encima del mismo un recipiente de vidrio con 150 ml de agua. Opere el horno durante 1 ó 2 minutos, a máxima potencia (100 P). Si la vajilla queda fría o tibia, entonces es apta. No lleve a cabo este ensayo con vajilla de plástico porque podría fundirse.

ESPANOL

SUGERENCIAS Y TECNICAS

AJUSTE DE LOS TIEMPOS
En general, los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción son considerablemente más cortos que los de la hornalla convencional o del horno común. Por lo tanto respete los tiempos recomendados en este recetario; ajuste más bien tiempos cortos que prolongados. Terminada la cocción haga la prueba si el alimento está cocido. Es preferible volver a cocerlo un poco más que cocerlo en demasía.

TEMPERATURA DE PARTIDA
Los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción dependen de la temperatura de partida del alimento. Los alimentos congelados o enfriados en el frigorífico requieren, por ejemplo, más tiempo que aquéllos que están a la temperatura ambiente. Para calentamiento y cocción de los alimentos se suponen las temperaturas normales de almacenamiento (temperatura de frigorífico de unos 5˚ C, temperatura ambiental de unos 20˚ C). Para la descongelación de alimentos se parte de una temperatura de congelación de 18˚ C.

TIEMPOS DE COCCIÓN
Todos los tiempos indicados en este recetario se entienden como valores orientativos que pueden variar según la temperatura de partida, el peso y la naturaleza (contenido de agua, materia grasa, etc.) de los alimentos.(Ausnahme: Einkochen).

SAL, ESPECIAS Y HIERBAS
Las comidas cocidas en el horno por microondas conservanmejor su sabor propio que aquéllas preparadas de formaconvencional. Por lo tanto, use poca sal o, como regla, sólodespués de la cocción. La sal absorbe el líquido y deseca lasuperficie. Las especias y hierbas se pueden usar como decostumbre.

ADICIÓN DE AGUA
Las verduras y otros alimentos con mucho contenido de agua se pueden cocinar en su propio jugo o agregando muy poca agua. Así se conservan muchas vitaminas y sustancias minerales en el alimento.

ALIMENTOS EN SU PIEL O CASCARA
Como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas en su monda, tomates, manzanas, yema de huevo o productos similares, se pinchan con tenedor o mondadiente, pues así puede salir el vapor que se forma sin que reviente la piel o cáscara.

COMIDAS GRASAS
Carnes entreveradas con grasa o capas de grasa se cuecen con mayor rapidez que las porciones magras. Por lo tanto conviene recubrir dichas porciones, durante la cocción, con papel de aluminio o colocar el lado graso hacia abajo.

PEQUEÑAS Y GRANDES CANTIDADES
Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que la porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes. Como regla empírica rige:
Doble Cantidad = Casi el Doble Tiempo
Media Cantidad = Mitad del Tiempo

RECIPIENTES ALTOS Y LLANOS
Ambos recipientes tienen el mismo volumen; el recipiente alto, sin embargo, exige mayor tiempo de cocción que e llano. Seleccione por lo tanto y a ser posible, recipientes llanos de gran superficie. Recipientes altos sólo se deben usar para preparar platos donde existe el peligro de que rebosen al hervir, p.ej. pastas, arroz, leche, etc.

RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS
En los recipientes redondos y ovalados, los alimentos se cuecen con mayor uniformidad que en los rectangulares porque la energía de las microondas se concentra en las esquinas por lo que en estos puntos existe el peligro de cocción en demasía.

TAPAR
Al tapar el recipiente se preserva la humedad dentro del alimento con lo que se reduce el tiempo de cocción. Para cubrir el alimento se puede usar tapa, lámina apta para microondas o cubierta. Los alimentos que se deseen crujientes no deberán taparse, p.ej. asado o pollo. Como regla empírica rige que todo lo que se prepara cubierto en el horno convencional, también se debe cubrir en el horno de microondas; y todo lo que se cocina sin tapar en el horno convencional, también se debe cocinar sin tapar en el horno de microondas.

ALIMENTOS IRREGULARES
Se emplazan con el lado más grueso o más compacto hacia fuera. Verduras (p. ej. brécol) deben colocarse con el tallo hacia fuera. Los alimentos más gruesos necesitan mayor tiempo de cocción y reciben mayor energía de microondas en el exterior, de forma que éstos se cuecen uniformemente.

REMOVER
Es preciso remover la comida porque, primero, las microondas calientan la parte exterior. Removiendo la comida, la temperatura se equilibra y el alimento se calienta uniformemente.

DISPOSICIÓN
Varias porciones individuales, p.ej. moldecitos de budín o flan, tazas o patatas con su monda, se disponen en forma anular sobre el plato giratorio. Deje suficiente espacio entre las distintas porciones para que la energía de las microondas pueda penetrar desde todos los lados.

DARLE VUELTA AL ALIMENTO

A alimentos de tamaño medio, como hamburguesas y chuletas, se les debe dar una vuelta durante la cocción para abreviar el proceso de cocción. A grandes porciones, como asado y pollo, se les debe dar vuelta porque la parte superior recibe mayor cantidad de energía de microondas y, por lo tanto, podría desecarse si no se le da la vuelta.

TIEMPO DE REPOSO

Una de las reglas más importantes del horno de microondas es la de mantener el tiempo de reposo. Casi todos los alimentos que se descongelan, calientan o cuecen por microondas requieren un determinado tiempo de reposo durante el cual tiene lugar un equilibrio de temperaturas y durante el cual el líquido contenido dentro del alimento puede distribuirse uniformemente en el mismo.

INGREDIENTES PARA DORAR

Transcurridos más de 15 minutos del tiempo de cocción, los alimentos adquieren aspecto dorado que, sin embargo, no se puede comparar con el dorado intenso y crujiente que adquieren al cocerlos de forma convencional. Para que reciban un color dorado apetitoso se pueden aplicar ingredientes para dorar. Estos suelen servir simultáneamente de especias. A continuación enumeramos algunas recomendaciones acerca de ingredientes para dorar y sus posibilidades de aplicación:

INGREDIENTES PARA DORAR	PLATO	PROCEDIMIENTO
Mantequilla derretida y pimentón en polvo Pimentón en polvo	Aves	Untar las aves con la mezcla de mantequilla/pimentón
Salsa de soja	Platos al horno, tostadas de queso	Espolvorear con pimentón
Salsa de barbacoa y Worcestershire, jugo de asado	Carnes y aves Asados, albóndigas, asados pequeños	Untar con la salsa Untar con la salsa
Cuadraditos de tocino derretidos o cebolla desecada	Platos al horno, platos tostados, sopas, guisados	Poner por encima trocitos de bacon o la cebolla desecada
Cacao, copos de chocolate, garapiña, miel y mermelada	Pasteles, tartas y postres	Espolvorear o garapiñar pasteles, tartas y postres

CALENTAMIENTO

- Los platos preparados contenidos en recipientes de aluminio se deben sacar de los mismos para calentarlos en un plato o en una fuente.
- Las tapas se deben quitar de recipientes bien cerrados. Cubrir los alimentos con lámina apropiada para microondas, plato o cubierta (disponibles en el mercado) para que la superficie no se deseque. Las bebidas no necesitan taparse.
- Al cocer líquidos, como agua, café, té o leche, ponga una barrita de vidrio en el respectivo recipiente.
- Tratándose de mayores cantidades, removerlas en ciertos intervalos, a ser posible, para que la temperatura se distribuya uniformemente.
- Los tiempos indicados para los alimentos se refieren a una temperatura ambiental de 20° C. Para alimentos refrigerados, dichos tiempos se deben aumentar ligeramente.
- Después de calentar los alimentos, déjelos reposar durante 1 ó 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro de los mismos (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con su temperatura de partida, peso, contenido de agua, contenido de materia grasa y el estado final requerido.

DESCONGELACIÓN

El horno de microondas es el dispositivo ideal para descongelar alimentos. Los tiempos de descongelacion son mucho más cortos que en el caso de descongelar de manera convencional. He aquí algunos consejos. Saque el alimento congelado de su envase y póngalo en un plato para descongelarlo.

Envases y recipientes

Para descongelar y calentar alimentos son muy apropiados aquellos envases y recipientes aptos para microondas que a la vez son resistentes a bajas temperaturas (hasta unos - 40° C) y a altas temperaturas (hasta unos 220° C). Disponiendo de recipientes de estas características, puede utilizarlos para descongelar, calentar e incluso cocinar sin tener que cambiar de recipiente.

Tapar

Las partes de menor espesor se deben cubrir con pequeñas tiras de papel aluminio antes de descongelarlas. También deben cubrirse con aluminio las partes descongeladas o templadas. Así se evita que las porciones más delgadas se calienten en exceso mientras que las porciones más gruesas siguen congeladas.

Ajuste correcto

Es preferible seleccionar una potencia demasiado baja que una excesivamente alta. Así va a obtener una descongelación uniforme. Con una potencia demasiado alta, la superficie del alimento comenzará a cocinarse mientras que el interior sigue congelado.

ESPANOL

SUGERENCIAS Y TECNICAS

Dar vuelta/Remover
A casi todos los alimentos se les debe dar una vuelta durante su preparación o precisan ser removidos. Porciones adheridas unas a otras se deben separar cuanto antes y reorganizar.

Pequeñas cantidades
Pequeñas cantidades se des-congelan con mayor uniformidad y celeridad que las grandes. Por lo tanto recomendamos congelar, a ser posible, pequeñas porciones. Así le va a ser fácil preparar rápida y sencillamente menús completos.

Alimentos delicados
Alimentos delicados, como tarta, nata, queso y pan, no se deben descongelar totalmente sino solamente un poco y dejar la descongelación completa a la temperatura ambiental. Procediendo de esta forma se evita que las zonas exteriores se calienten demasiado mientras que el interior todavía permanece congelado.

Tiempo de reposo
El tiempo de reposo después de la descongelación de alimentos adquiere importancia especial puesto que, durante este intervalo, sigue el proceso de la descongelación. En la tabla sobre la descongelación Vd. encontrará los tiempos de reposo para los distintos alimentos. Alimentos gruesos y compactos requieren tiempos de reposo más prolongados que los alimentos de reducido espesor o aquellos de estructura porosa. En el caso de que algún alimento no esté suficientemente descongelado, Vd. puede seguir descongelándolo en el horno de microondas o puede prolongar correspondientemente el tiempo de reposo. Transcurrido el tiempo de reposo, los alimentos se deben elaborar en seguida, a ser posible, y no se deben volver a congelar.

COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS
- Observe Vd., al comprar verduras, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante, ante todo, si quiere cocer la verdura en trozos enteros (p. ej. patatas cocidas).
- Antes de prepararlas, las verduras se deben lavar y después se debe pesar la cantidad requerida según la receta y cortarlas.
- Condimente como de costumbre, pero ponga la sal, como regla general, sólo después de la cocción.
- Agregue por cada 500 g de verdura ap. 5 cucharadas soperas de agua. Verdurasjagua. Consulte la tabla al respecto (en la página 128).
- Normalmente, las verduras se cuecen en una fuente con tapa. Verduras con alto contenido de líquido, como p.ej. cebollas o patatas cocidas, se pueden cocer en lámina para microondas sin agregar agua.
- Remover o darle vuelta a la verdura después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción.
- Terminada la cocción, dejar reposar la verdura unos 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente (tiempo de reposo).
- Los tiempos de cocción representan valores orientativos y dependen del peso, temperatura de partida y tipo de verdura. Cuanto más fresca sea la verdura, más cortos serán los tiempos de cocción.

COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES
- Observe Vd., al comprar carne, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante para obtener un buen resultado de la cocción.
- Antes de la preparación, carne, pescado y aves se deben lavar bien bajo una corriente de agua fría y secar ligeramente con papel de cocina. Después seguir elaborando el alimento como de costumbre.
- Carne vacuna debe ser tierna y con pocos tendones.
- Aunque los trozos sean de tamaño uniforme, el resultado de la cocción puede variar debido, entre otras cosas, a la calidad de la carne, diferentes contenidos de materia grasa y líquido y también a la temperatura de la carne antes de cocerla.

COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES
- Después de 15 minutos de cocción, el alimento adquiere su dorado natural que todavía se puede intensificar utilizando ingredientes para dorar. Para que la superficie quede crujiente, debe usar un recipiente especial para dorar o iniciar la cocción en su cocina convencional y terminar la cocción en el horno de microondas. De esta manera obtendrá simultáneamente un jugo de color marrón para preparar una salsa.
- A los trozos de mayor tamaño de carne, pescado y aves se les debe dar vuelta transcurrida la mitad del tiempo de la cocción para que se cuezan uniformemente por todos los lados.
- Llevada a cabo la cocción de un asado, cúbralo con una lámina de aluminio y déjelo reposar durante 10 minutos aprox (tiempo de reposo). Durante este intervalo, el asado sigue cocinándose y el líquido se distribuye uniformemente de manera que, al cortarlo, se pierde menos jugo.

DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS
En el horno de microondas, los platos congelados se pueden descongelar y cocer en una sola operación. La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Observe Vd., además, las instrucciones generales en lo referente a "Calentamiento" y "Descongelación".

Para preparar platos congelados, siga las instrucciones del fabricante, dadas en el envase. Normalmente se indican tiempos exactos de cocción e instrucciones para la preparación.

ABREVIATURAS EMPLEADAS

CuSop = Cucharada sopera	kg = Kilogramo	PrCon = Producto congelado
Ctda. = Cucharadita	g = Gramo	MO = Horno microondas
P.g = Pizca grande	l = Litro	min. = Minutos
P.p = Pizca pequeña	ml = Mililitro	s = segundos
Tz = Taza	cm = Centímetro	dm - diámetro
Bsta. = Bolsita	mat. grasa = Materia grasa	

TABLA: CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

Bebida/alimento	Cantidad -en g/ml-	Potencia -ajuste-	Tiempo -en minutos-	Procedimiento
Café, 1 taza	150	100 P	un.1	Sin tapar
Leche, 1 taza	150	100 P	un.1	Sin tapar
Agua, 1 taza	150	100 P	1 1/2-2	Sin tapar, hacer hervir
6 tazas	900	100 P	10-12	Sin tapar, hacer hervir
1 tazón	1000	100 P	10-12	Tapar, hacer hervir
Platos	400	100 P	3-6	Salpicar la salsa con poca agua, tapar, remover en intervalos
Guisados	200	100 P	2-3	Tapar, remover después de calentar
Consomé	200	100 P	2-2 1/2	Tapar, remover después de calentar
Sopa de crema	200	100 P	2-3	Tapar, remover después de calentar
Verduras	200	100 P	2-3	Agregar un poco de agua, dado el caso, tapar, remover después
	500	100 P	4-5	de transcurrida la mitad del tiempo de calentamiento
Guarniciones	200	100 P	1-2	Salpicar con poca agua, tapar,
	500	100 P	4-5	remover en ciertos intervalos
Carne, 1 tajada*	200	100 P	3-4	Añadir con un poco de salsa, tapar
Filete de pescado*	200	100 P	2-3	Tapar
Salchichas, 2	180	70 P	un.2	Pinchar la piel varias veces
Tarta, 1 porción	150	50 P	1/2-1	Poner en una rejilla para pasteles
Productos alimenticios para bebés, 1 vaso	190	50 P	un.1	Quitar la tapa, remover bien después de calentar, comprobar la temperatura
Derretir margarina o mantequilla*	50	100 P	1/2-1	
Derretir chocolate	100	50 P	2-3	Remover en ciertos intervalos
Disolver 6 hojas de gelatina	10	50 P	1/2-1	Mojar en agua, exprimir bien y poner en taza sopera; remover en ciertos intervalos
Glaseado para tarta para 1/4 1	10	50 P	5-6	Mezclar el azúcar en 250 ml de líquido, tapar, de líquido remover bien durante y después del calentamiento

* Temperatura refrigerada

TABLA: COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES

Pescado y aves	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo -en mins-	Procedimiento	Reposo - en mins -
Asados	500	100 P	8-10*	condimiento a gusto, poner en un recipiente	10
(p.ej. cerdo,		50 P	10-12	llano, darle vuelta transcurrida la mitad	
ternera, cordero)	1000	100 P	20-22*	del tiempo de cocción	10
		50 P	10-12		
	1500	100 P	28-32*		10
		50 P	13-17		
Roastbeef (medio)	1000	100 P	9-11*	Condimentar a gusto, poner en un recipiente llano,	10
		50 P	5-7	darle vuelta transcurrida la mitad del tiemp de cocción	
	1500	100 P	12-14*		10
		50 P	8-10		
Carne picada	1000	100 P	16-18	Preparar la masa con carne picada utilizando carne picada mixta (mitad cerdo/mitad vaca), poner en un recipiente llano	10
Filete de pescado	200	100 P	3-4	Condimentar a gusto, poner en un plato, tapar	3
Pollo	1200	100 P	27-30	Condimentar a gusto, poner en un recipiente, darle vuelta transcurrida la mitad del tiemp de cocción	3
Pata de pollo	200	100 P	3-5	Condimentar a gusto, poner en un plato, tapar	3

TABLAS

TABLA: DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo -en mins-	Procedimiento	Tiempo de reposo
Asado (p.ej. de cerdo,	1500	10 P	58-64	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después	30-90
vaca, cordero, ternera)	1000	10 P	42-48	de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
	500	10 P	10-14		30-90
Chuletas, escalopes, chuletillas, hígado	200	30 P	4-5	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Puchero húngaro	500	30 P	8-12	Separar y remover después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Salchichas, 8	600	30 P	6-9	Poner una al lado de la otra, darle vuelta después de	5-10
4	300	30 P	4-5	transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Pato/pavo	1500	10 P	48-52	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
Pollo	1200	10 P	39-43	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después	30-90
	1000	10 P	33-37	de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
Pata de pollo	200	30 P	4-5	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Pescado (trozo entero)	800	30 P	9-12	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Filete de pescad	400	30 P	7-10	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Cangrejos	300	30 P	6-8	Darles vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación y sacar los trozos descongelados	30
Panecillos, 2	80	30 P	un.1	Sólo descongelar parcialmente	-
Rebanadas de pan para tostar	250	30 P	2-4	Poner las rebanadas una al lado de la otra y descongelar sólo parcialmente	5
Pan blanco, entero	750	30 P	7-10	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación (el núcleo sigue congelado)	30
Pastel, 1 porción	100-150	10 P	2-5	Poner en una rejilla de pasteles	5
Tarta de crema, 1 porción	150	10 P	2-3	Poner en una rejilla de pasteles	10
Tarta entera, 28 cm diá.		10 P	20-24	Poner en una rejilla de pasteles	30-60
Mantequilla	250	30 P	2-4	Sólo descongelar parcialmente	5
Frutas, como fresas	250	30 P	4-5	Distribuir uniformemente y darles vuelta después de	5
frambuesas, crezas, ciruelas				transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	

TABLA: DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo -en mins-	Adición de agua	Procedimiento	Tiempo de reposo -en minutos-
Filete de pescado	300	100 P	10-11	-	tapar	1-2
Trucha, 1	250	100 P	5-7	-	tapar	
Comida preparada	400	100 P	8-10	-	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	
Espinaces	300	100 P	7-9	-	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Brécol	300	100 P	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Guisantes	300	100 P	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Colinabo	300	100 P	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Verduras mixtas	500	100 P	12-14	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Coles de Bruselaas	300	100 P	7-9	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Col lombarda	450	100 P	11-13	3-5CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2

TABLAS

TABLA: COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

Verdura	Calidad -en g-	Potencia -ajuste-	Tiempo -en mins-	Procedimiento	Adición de agua -CuSop/ml-
Espinacas	300	100 P	5-7	Después de lavarla, secarla, tapar, removerla una o dos veces	-
Coloflor	800	100 P	15-17	1 cogollo entero, tapar, cortar en varios	5-6CuSop
	500	100 P	10-12	trozos, remover durante la cocción	4-5CuSop
Brécol	500	100 P	10-12	Cortar en varios trozos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Champiñones	500	100 P	8-10	Cabezas enteras, tapar y remover ocasionalmente	-
Col de la China	300	100 P	9-11	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Guisantes	500	100 P	9-11	Tapar, remover ocasionalmente	4-5CuSop
Hinojo	500	100 P	9-11	Cortar en cuartos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Cebolla	250	100 P	5-7	Entera, cocer en lámina apta para microondas	-
Judías verdes	500	100 P	10-12	Cortar en trocitos, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Zanahorias	500	100 P	10-12	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
	300	100 P	7-9	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	2-3CuSop
Pimientos	500	100 P	9-11	Cortar en cuadraditos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Patatas codidas (con su monda)	500	100 P	9-11	Tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Puerros	500	100 P	9-11	Cortar en anillos, tapar y remover ocasionalmente	50CuSop
Col lombards	500	100 P	10-12	Cortar en franjas, tapar y remover una o dos veces	50ml
Patatas cocidas (sazonadas)	500	100 P	9-11	Cortar en trozos grandes e iguales, sazonar un poco, tapar y remover ocasionalmente	150ml
Apio	500	100 P	9-11	Cortar en cuadraditos finos, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Col blanca	500	100 P	10-12	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	50ml
Calabacines	500	100 P	9-11	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop

RECETAS

ADAPTACION DE RECETAS CONVENCIONALES PARA EL MICROONDAS

Si Vd. quiere modificar recetas probadas para adaptarlas al microondas, entonces debe observar lo siguiente: Reduzca los tiempos de cocción en un tercio hasta la mitad. Oriéntese por las recetas indicadas en el presente recetario. Alimentos con altos contenidos de líquido, como carne, pescado, aves, verduras, frutas, guisados/estofados y sopas, se pueden preparar sin problema alguno en el horno de microondas. En el caso de alimentos con bajo contenido de líquido, como platos ya preparados, se debe mojar la superficie antes de calentar o cocerlos. La adición de líquido a alimentos crudos a brasear se debe reducir aproximadamente a dos tercios de la cantidad de la receta original. Si es necesario se puede agregar líquido durante la cocción. La adición de materia grasa se puede reducir notablemente. Una pequeña cantidad de mantequilla, margarina o aceite es suficiente para darles sabor a los platos. Por lo tanto, el horno de microondas es excelente para preparar alimentos con poco contenido de grasa dentro de un plan dietético.

COMO SE MANEJAN LAS RECETAS

- Todas las recetas contenidas en el presente recetario se entienden - si no se indica lo contrario - para 4 porciones.
- Recomendaciones con respecto a los utensilios apropiados y el tiempo de cocción en total están indicadas, en cada caso, al principio de la receta.
- Por norma las cantidades indicadas se asumen listas para el consumo, a menos que se indique específicamente lo contrario.
- Los huevos indicados en las recetas tienen unos 55 g de peso (categoría 3).

ESPANOL

RECETAS

Alemania

TOSTADAS CON QUESO CAMEMBERT

Tiempo total de cocción: 1 - 2 minutos
Utensilios: Plato llano
Ingredientes
4 rebanadas de pan para tostadas (80 g)
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
150 g de queso Camembert
4 Cdta. de confitura de arándanos encarnados (40 g)
Pimienta cayena

1. Tostar las rebanadas de pan y untarlas con la mantequilla.
2. Cortar el queso Camembert en rebanadas y colocarlas sobre el pan de tal manera que las superficies cortadas indiquen hacia arriba. Colocar los arándanos encarnados sobre el centro del queso y espolvorear todo con pimienta cayena.
3. Poner las tostadas en un plato y calentar.
unos **1 - 2 Min**. 100 P
Sugerencia:
El plato lo puede variar a gusto, p.ej. con champiñones frescos y queso rallado o jamón cocido, espárragos y queso suizo.

Países Bajos

SOPA DE CHAMPIÑONES

Champignonsoep
Tiempo total de cocción: unos 13 - 17 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2 l)
Ingredientes
200 g de champiñones, en rodajas
1 cebolla (50 g), bien picada
300 ml de caldo de carne
300 ml de nata
2 1/2 CuSop de harina (25 g)
2 1/2 CuSop de mantequilla o margarina (25 g)
sal
pimienta
1 yema de huevo
150g de nata (Crème fraîche)

1. Poner la verdura con el caldo en la fuente, taparla y coce.
8 - 9 min. 100 P
2. Preparar un puré con todos los ingredientes en la batidora.
3. Amasar la harina y la mantequilla y agregarlas revolviendo a la sopa de champiñones, sin que se formen grumos. Condimentar con sal y pimienta, tapar y cocer. Remover una vez transcurrido el tiempo de cocción.
4- 6 min. 100 P
4. Mezclar bien la yema con la nata y agregar revolviendo paulatinamente a la sopa. Calentar otra vez la sopa un poco, pero sin que hierva!
1 - 2 min. 100 P
Terminada la cocción, dejar reposar la sopa unos 5 minutos.

Suiza

LONCHAS DE TERNERA A LA ZURICH

Züricher Geschnetzeltes
Tiempo total de cocción: 12 - 16 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen 2 l)
Ingredientes
600 g de filete de ternera
1 CuSop de mantequilla o margarina
1 cebolla (50 g), bien picada
100 ml de vino blanco
espesante para salsas/para aprox. 1/2l de salsa
300 ml de nata
1 CuSop de perejil, picado

1. Cortar el filete en tiras del grueso de un dedo.
2. Untar uniformemente la fuente con la mantequilla. Poner la cebolla y la carne en la fuente, taparla y cocer. Remover una vez durante la cocción.
   7 - 10 Min. 100 P
3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cociendo el plato con la tapa puesta. Remover ocasionalmente.
   5 - 6 Min. 100 P
4. Pruebe la comida, remueva de nuevo la mezcla y déjela reposar unos 5 minutos. Servir decorada con perejil.

Francia

FILETES DE LENGUADO

Filets de sole 2 porciones
Tiempo total de cocción: 11 - 14 minutos
Utensilios: Fuente llana y ovalada con tapa (longitud: unos 26 cm)
Ingredientes
400 g de filetes de lenguado
1 limón entero
2 tomates (150 g)
1 Cdta. de mantequilla o margarina para untar el molde
1 CuSop de aceite vegetal
1 CuSop de perejil, picado
Sal & Pimienta
4 CuSop de vino blanco (30 ml)
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

1. Lavar y secar cuidadosamente los filetes de enguado. Quitar las espinas.
2. Cortar el limón y los tomates en rodajas finas.
3. Untar la fuente con la mantequilla, poner los filetes de lenguado y mojar ligeramente con el aceite vegetal.
4. Esparcir el perejil sobre el pescado, cubrir con las rodajas finas de tomate y condimentar. Las rodajas de limón se colocan encima de las de tomate y se mojan con el vino blanco.
5. Colocar copos de mantequilla sobre las rodajas del limón, tapar y cocer.
   11 - 14 Min. 100 P
   Terminada la cocción, los filetes de lenguado deben reposar unos 2 minutos.
   Sugerencia:
   Para preparar este plato, también se puede usar eglefino, hipogloso, múgol, platija o bacalao.

Grecia

CARNE ESTOFADA CON JUDÍAS VERDES

Kréas mé fasólia
Tiempo total de cocción: unos 20 - 24 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2l)
Ingredientes
1-2 tomates (100 g)
400 g de carne de cordero, sin huesos
1 Cdta. de mantequilla o margarina para untar el molde
1 cebolla (50 g), bien picada
1 diente de ajo, machacado
sal & pimienta
Azúcar
250 g de judías verdes de lata

1. Pelar los tomates, quitar los rabillos y hacer un puré en la batidora.
2. Cortar la carne de cordero en dados gruesos. Unter la fuente con la mantequilla. Agregar la carne, la cebolla picada y el diente de ajo machacado, condimentar y cocer con la tapa puesta.
   9 - 11 Min. 100 P
3. Agregar las judías y el puré de tomates a la carne y seguir cociendo con la tapa puesta.
   11 - 13 Min. 70 P
   Terminada la cocción, dejar reposar unos 5 minutos.
   Surgerencia:
   Al utilizar judías frescas, éstas se deben someter a una precocción.

RECETAS

Italia

LASAÑA AL HORNO

Lasagne al forno
Tiempo total de cocción: 22 - 27 minutos
Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)
fuente cuadrada llana con tapa (unos 20x20x6 cm)
Ingredientes

300 g de tomates de lata
50 g de jamón crudo, en dados finos
1 cebolla (50 g), bien picada
1 diente de ajo, machacado
250 g de carne picada de vaca
2 CuSop de pulpa de tomate (30 g)
Sal, Pimienta, Orégano, Tomillo, Albahaca
150 ml de nata (Cräme fraåche)
100 ml de leche
50 g de queso parmesano rallado
1 Cdta. de hierbas mixtas picadas
1 Cdta. de aceite de oliva
Nuez moscada
1 Cdta. de aceite vegetal para untar la fuente
125 g de láminas de lasaña verde
1 CuSop de queso parmesano rallado
1 CuSop de mantequilla o margarina

1. Cortar los tomates en rodajas y mezclarlos con el jamón, cebolla, ajo, carne picada y la pulpa de tomate, condimentar, tapar y rehogar.
   7 - 9 Min. 70 P
2. Mezclar la nata y la leche con el queso parmesano, las hierbas y el aceite; condimentar esta mezcla.
3. Untar la fuente cuadrada y poner un tercio de la pasta en su fondo. Poner la mitad de la carne picada sobre la pasta y mojar con un poco de la salsa. Encima de la carne se coloca otra capa de pasta, seguida de mezcla de carne y de salsa, poniendo el resto de la pasta por encima como capa final.
   Cubrirlo todo con mucha salsa y el queso parmesano. Se adorna con copos de mantequilla; tapar y cocer.
   15 - 18 Min. 70 P
   Terminada la cocción dejar reposar la lasaña de 5 a 10 minutos.

Francia

PLATO DE VERDURAS

Ratatouille spécial
Tiempo total de cocción: unos 19 - 21 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2l)
Ingredientes

5CuSop de aceite de oliva (50 ml)
1 diente de ajo, machacado
1 cebolla (50 g), en rodajas
1 berenjena pequeña (250 g), en dados gruesos
1 calabacín (200 g), en dados gruesos
1 pimiento (200 g), en dados gruesos
1 bulbo pequeño de hinojo (75 g), en dados gruesos
pimienta
1 'Bouquet garni'
1 lata de cogollos de alcachofa (200 g)
sal
pimienta

1. Poner el aceite de oliva y el diente de ajo en la fuente. Agregar la verdura ya preparada - con excepción de las alcachofas - y condimentar con pimienta. Añadir el 'bouquet garni', tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos.
   19 - 21 Min. 100 P
   5 minutos antes de terminar la cocción agregar las alcachofas y calentar bien.
2. Condimentar el plato de verduras con sal y pimienta. Sacar el bouquet garni antes de servir. Terminada la cocción, dejar reposar unos 2 minutos.
   Sugerencia:
   Servir el plato de verduras caliente con carnes. Como entrada, sirviéndolo frío, tiene excelente sabor. Un 'bouquet garni' consiste en: una raíz del perejil, un manojo de hierbas y apio, una ramita de levística, una ramita de tomillo y algunas hojas de laurel

España

PATATAS RELLENAS

Tiempo total de cocción: unos 12 - 16 minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2 l)
Plato de porcelana

Ingredientes

4	patatas de tamaño mediano (400 g)
100 ml	de agua
60 g	de jamón
1/2	cebolla (25 g), bien picada
75-100 ml	de leche
2 CuSop	de queso parmesano rallado (20 g)
	sal
	pimienta
2 CuSop	de queso suizo rallado

1. Poner las patatas en la fuente, agregar el agua y cocer con la tapa puesta.
   8 - 10 Min. 100 P
   dejar enfriarlas.
2. Partir las patatas por la mitad y ahuecar estas mitades cuidadosamente. Cortar el jamón en dados finos. Preparar removiendo una pasta de la masa de patatas, el jamón , la cebolla, la leche y el queso parmesano. Condimentar con sal y pimienta.
3. Rellenar las mitades de las patatas con la pasta anterior, adornar con el queso suizo, poner las mitades en el plato y cocer.
   4 - 6 Min. 100 P
   Terminada la cocción, hacer reposar las patatas unos 2 minutos.

Dinamarca

JALEA DE BAYAS CON SALSA DE VAINILLA

Rødgrød med vanilie sovs

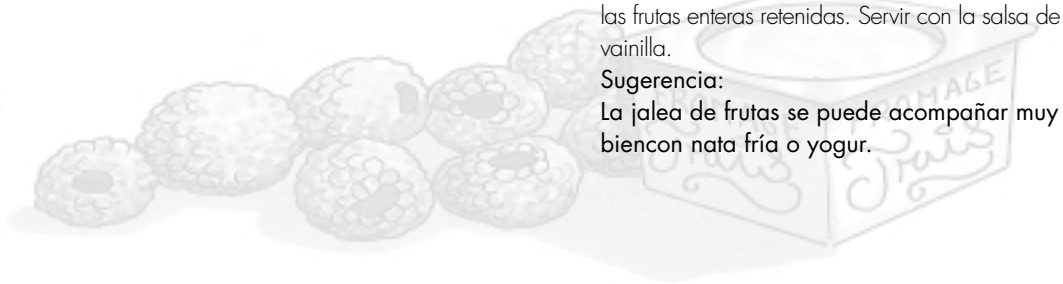
Tiempo total de cocción: 10 - 13 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

150 g	de grosellas, limpias y sin tallo
150 g	de fresas, limpias y sin tallo
150 g	de frambuesas, limpias y sin tallo
250 ml	de vino blanco
100 g	de azúcar
50 ml	de zumo de limón
8	hojas de gelatina
300 ml	de leche
	Pulpa de 1/2 vaina de vainilla
30 g	de azúcar
15 g	de fécula (espesante de alimentos)

1. Lavar las frutas, quitar los tallos y secarlas cuidadosamente. Retener algunas frutas para usarlas de guarnición. Hacer un puré con las frutas restantes junto con el vino blanco; poner el puré en la fuente, tapar y calentar.
   7 - 9 Min. 100 P
   Agregar revolviendo el azúcar y el zumo de limón.
2. Remojar la gelatina unos 10 minutos en agua fría, sacarla ocasionalmente transcurrido ese lapso de tiempo y estrujarla. Mezclar revolviendo la gelatina con el puré caliente de frutas hasta que se disuelva. Poner la jalea en el frigorífico para que adquiera consistencia.
3. Para la salsa de vainilla: Poner la leche en la otra fuente, abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Mezclar revolviendo esta pulpa, el azúcar y la fécula con la leche, tapar y cocer. Remover durante la cocción y también al final.
   3 - 4 Min. 100 P
4. Desmoldear la jalea sobre un plato y adornar con las frutas enteras retenidas. Servir con la salsa de vainilla.
   Sugerencia:
   La jalea de frutas se puede acompañar muy biencon nata fría o yogur.



ESPANOL

ÖSTERREICH
Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.
Manfred Mayer GmbH, Stipcakgasse 6, 1234 Wien, Phone: 01-6093120, Fax: 01-6993629 / **MCL-Service 'GmbH**, Deutschstr. 19, 1232 Wien, Phone: 01-6168800, Fax: 01-6168800-15 / **Karl Rother**, Simmeringer Hauptstr. 11, 1110 Wien, Phone: 01-7498432, Fax: 01-7498432-12 / **Roland Göschl**, Bayerhamerstr. 12c, 5020 Salzburg, Phone: 662-882307, Fax: 662-881926 / **Franz Schuhmann**, Gablonzerweg 18, 4030 Linz, Phone: 732-382280, Fax: 732-382280-8 / **Arnold Moser**, An der Heufurt 28, 6900 Bregenz, Phone: 5574-75777, Fax: 5574-75777 / **Anton Reitmeir**, Leopoldstr. 57, 6020 Innsbruck, Phone: 512-562277, Fax: 512-562277 / **Scheuermann**, Rennsteinerstr. 8, 9500 Villach, Phone: 4242-21174, Fax: 4242-21174 / **Pichler**, Am Wagrain 342, 8055 Graz, Phone: 316-291292, Fax: 316-291292 / **Audio Video Service**, Sonnengasse 13, 9020 Klagenfurt, Phone: 463-43114, Fax: 463-43113

BELGIUM
En cas d´une réclamation concernant une four a micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spècialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.
Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.
AVTC, Kleine Winkellaan 54,1853 Strombeek-Bever, Phone:02/2674019, Fax:2679670,
ETS HENROTTE,Rue Du Campinaire 154,6240 Farciennes, Phone: 071/396290, Fax:391237
Nouvelle Central Radio (N.G.R) Rue des Joncs 15 L-1818 HOWALD Phone: 00352404078, Fax. 2402085

NEDERLAND
Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of naar onderstaand Sharp Service Centrum.
SHARP ELECTRONICS BENELUX BV,- Helpdesk -,Postbus 900,3990 DW Houten, Telefoon: 09-007427728, Fax: 030-6359621

DEUTSCHLAND
Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.
03048 Groß Garglow, Cottbuser Str.129, Bernd Mindach, Tel:, 0355-539987, Fax:, 0355-5265685 / **04159 Leipzig,** Max-Liebermann-Straße 4 a, Rudi Franz, Tel: 0341-9112525, Fax: 0341-9112526 / **04600 Altenburg,** Gabelentzstraße 15 A, Mechanik Altenburg E.G., Tel: 03447-311102, Fax: 03447-315253 / **06217 Merseburg,** Gotthardstraße 30, Looke & May GmbH, Tel: 03461-214121, Fax: 03461-216891 / **06295 Eisleben,** Hallesche Straße 36, Hausger. Kundend. Eisleben, Tel: 03475-603079, Fax: 03475-747262 / **06618 Naumburg,** Wenzelstraße 15, Hausgeräte & Service GmbH, Tel: 03445-202016, Fax: 03445-202016 / **06844 Dessau,** Albrechtstraße 116-118, Dessau-Electric GmbH, Tel: 0340-261270, Fax: 0340-213332 / **07407 Rudolstadt,** Emil Hartmann Straße 2, Elektro Ernst Granowski, Tel: 03672-352123, Fax: 03672-357097 / **07545 Gera,** Amthorstraße 12, Ess Hardware Service GmbH, Tel: 0365-8820115, Fax: 0365-8820116 / **07973 Greiz,** Reichenbacher Straße 44 d, Elektro Riederer Haushaltgeräte, Tel: 03661-3148, Fax: 03661-430142 / **08280 Aue,** Bahnhofstraße 21, EHS Elektro-Hausgeräte SVC GmbH, Tel: 03771-552222, Fax: 03771-552255 / **08523 Plauen,** Weststraße 63, Elektrotechnik Plauen GmbH, Tel: 03741-2120, Fax: 03741-212259 / **09221 Neukirchen,** Hauptstraße 74, Walther Elektro, Tel: 0371-217096, Fax: 0371-217090 / **09246 Pleißa,** Zeppelinstraße 8 a, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 03722-73780, Fax: 03722-737822 / **09328 Lunzenau,** Schulstraße 6, Peter Welsch GmbH, Tel: 037383-6434, Fax: 037383-6448 / **09376 Oelsnitz,** Bahnhofstraße 43, Elektrotechnik Oelsnitz-GmbH, Tel: 037298-2677, Fax: 037298-2678 / **12157 Berlin,** Cranachstraße 2, Michael Kittler, Tel: 030-8551335, Fax: 030-8554835 / **18055 Rostock,** Timmermannstrat 5, Hetec, Tel: 0381-36231, Fax: 0381-36231 / **18435 Stralsund,** Kedingshäger Straße 78, RDS Haushaltsgeräte GmbH, Tel: 03831-391426, Fax: 03831-390121 / **20357 Hamburg,** Schulterblatt 132, Dieter Möller, Tel: 040-435332, Fax: 040-4302120 / **20537 Hamburg,** Eiffestraße 398, Deubel+Höfermann Elektronic GmbH, Tel: 040-257227, Fax: 040-2500192 / **22459, Hamburg,** Seesrein 35, Dieter A. Volbrecht VDI Klima und Kälte Service, Tel: 040 - 5517331, Fax: 040 - 5519996 / **23562 Lübeck,** Helmholtzstraße 12, Lutz H. Boenisch, Tel: 0451-51929, Fax: 0451-56787 / **24116 Kiel,** Eckernförder Straße 93, Jürgen Skop GmbH, Tel: 0431-13038, Fax: 0431-13811 / **24357 Fleckeby,** Südring 14, Kaack Elektro-Haushaltgeräte Service GmbH, Tel: 04354-700, Fax: 04354-1311 / **24975 Husby,** Flensburger Straße 41, Günter Josten, Tel: 04634-422, Fax: 04634-723 / **25770 Hemmingstedt,** Koesliner Straße 18, Dirk Stübner Dithmarscher Hausgeräte Service, Tel: 0481-64943, Fax: 0481-64764 / **26655 Westerstede,** Südring 37, Gerhard Ahrenholtz GmbH, Tel: 04488-84770, Fax: 04488-847711 / **27404 Heeslingen,** Kirchstraße 9-11, Helmut Willenbrock Elektro-Kälte-Radio, Tel: 04281-1031, Fax: 04281-6467 / **27478 Cuxhaven,** Am Kanal 5, Oskar Wieandt & Sohn OHG, Tel: 04724-81300, Fax: 04724-813050 / **28207 Bremen,** Neidenburger Straße 20, Hansa Haushaltsgeräte Service GmbH, Tel: 0421-492526, Fax: 0421-440932 / **29439 Lüchow,** Güldenboden 25, Elektro-Kittler, Tel: 05841-3322, Fax: 05841-3322 / **30926 Seelze,** Lange-Feld-Straße 122, Strickling Werkskundendienst, Tel: 0511-400399-9, Fax: 0511-40039920 / **34123 Kassel,** Heinrich-Hertz-Straße 9, Kältedienst v. Rappard, Tel: 0561-

5809545, Fax: 0561-5809570 / **34128 Kassel,** Ahnatalstraße 84, Elektro Mohrhenne, Tel:, 0561-61727, Fax:, 0561-65470 / **35037 Marburg,** Wilhelmstraße 16, Hans-Georg Fuchs, Tel:, 06421-22424, Fax:, 06421-27549 / **35415 Pohlheim,** Ludwigstraße 13-15, Jung KDZ, Tel: 06403-61131, Fax:, 06403-62151 / **36088 Hünfeld,** Hauptstr. 22, Elektro Vogt, Tel: 06652-2215, Fax: 06652-5782 / **37671 Höxter,** Krämerstraße 8, Elektro Nonn, Tel: 05271-7959, Fax: 05271-35053 / **38444 Wolfsburg,** Brandgehaege 5 C, Gärtner Elektro-Haustechnik, Tel: 05308-4070, Fax: 05308-40740 / **39106 Magdeburg,** Ankerstr. 9, Industrie-Elektronik Magdeburg GmbH, Tel: 0391-5430402, Fax: 0391-5433520 / **40476 Düsseldorf,** Rather Straße 21, Horst Leven, Tel: 0211-486025, Fax: 0211-443399 / **41065 Mönchengladbach,** Gutenbergstraße 28, Horst Hommers Kundendienst-Center, Tel: 02161-603256u.57, Fax: 02161-651951 / **42781 Haan,** Talstraße 8 b, Horst Kerkühn Elektro-Haustechnik, Tel: 02129-4466+53550, Fax: 02129-34037 / **44357 Dortmund,** Freigrafenweg 23-29, Gehado Elektronik Service GmbH, Tel: 0231-9370000, Fax: 0231-93700078+44 / **44869 Bochum,** Ruhrstraße 181, ML Werks-Service GmbH, Tel: 02327-77899, Fax: 02327-74692 / **45219 Essen,** Corneliusstraße 39, R. Drengenburg, Tel: 02054-84114, Fax: 02054-15238 / **46045 Oberhausen,** Feldmannstraße 76, Dieter Kroppen, Tel: 0208-871711, Fax: 0208-876652 / **48165 Münster-Hiltrup,** Rohrkampstraße 23, Günter Pfeifer Großküchentechnik, Tel: 02501-3033, Fax: 02501-24277 / **49324 Melle,** Plettenberger Straße 50, H. U. Borgards GmbH, Tel: 05422-949740, Fax: 05422-9497-92 / **51598 Friesenhagen,** Mühlenhof 6, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 02734-7377, Fax: 02734-40618 / **52146 Würselen,** De Gasperistraße 6+10, Hubert Hamacher, Tel: 02405-9600+9609, Fax: 02405-2704 / **53757 Sankt Augustin,** Kölnstraße 4, HDL Elektro-Kundendienst GmbH, Tel: 02241-920330, Fax: 02241-920334 / **55130 Mainz,** Nur telefonische Annahmestelle, Norbert Schwamb GmbH, Tel: 06131-881070 / **55543 Bad Kreuznach,** Industriestraße, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 0671-794331, Fax: 0671-794369 / **56070 Koblenz,** August-Horch-Straße 14, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 0261-8909173, Fax: 0261-8909199 / **57080 Siegen,** Gosenbacher Hütte 44, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 0271-354114, Fax: 0271-351408 / **58239 Schwerte,** Holzener Weg 79, HHKT Electronica 2000 Josef Schlütz GmbH, Tel: 02304-982100, Fax: 02304-86360 / **61381 Friedrichsdorf,** Bahnstraße 17 a, O. Hollmann, Tel: 06172-778276, Fax: 06172-75883 / **63739 Aschaffenburg,** Maximilianstraße 8, Radio-Fernseh Reis, Tel: 06021-15177, Fax: 06021-15199 / **65239 Hochheim,** Eltviller Straße 14, Norbert Schwamb GmbH, Tel: 06146-4085, Fax: 06146-4088 / **65627 Elbtal-Hangenmeilingen,** Am Ohlenrod 10, Rudi Wagner, Tel: 06436-3444, Fax: 06436-3444 / **65931 Frankfurt,** Nur telef.Annahmestelle, Norbert Schwamb GmbH, Tel: 069-371525 / **66117 Saarbrücken,** Zinzinger Straße 13, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 0681-5008522, Fax: 0681-5008533 / **67434 Neustadt,** Saarlandstraße 55, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 06321-83077, Fax: 06321-83077 / **68309 Mannheim,** Heppenheimerstraße 23, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 0621-7184621, Fax: 0621-7184628 / **68526 Ladenburg,** Brauergasse 2, Salinger Elektro Service, Tel: 06203-3341, Fax: 06203-16919 / **70186 Stuttgart,** Klippeneck Straße 1, Elektro Herterich Techn. Kundendienst, Tel: 0711-4687023, Fax: 0711-4687024 / **75236 Kämpfelbach,** Goethestraße 19, Horst Frei, Tel: 07232-1518, Fax: 07232-5238 / **76185 Karlsruhe,** Lotzbeckstraße 9, Electronic Service Franke, Tel: 0721-5700720-23, Fax: 0721-5700736 / **76872 Winden,** Hauptstraße 103, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 06349-8571, Fax: 06349-3390 / **78462 Konstanz,** Nur telef. Annahmestelle, Elektro Herterich, Tel: 07531-27923 / **78737 Fluorn-Winzeln,** Schafbaumstraße 9, Edmund Schneider, Tel: 07402-482, Fax: 07402-8014 / **79650 Schopfheim,** Feldbergstraße 21, R. Grossmann, Tel: 07622-7673, Fax: 07622-61900 / **80339 München,** Schwanthalerstraße 110, Kesel & Schnitt, Tel: 089-505802, Fax: 089-5021596 / **85095 Denkendorf-Zandt,** Michlstraße 3, Elektro Pfeiffer, Tel: 08466-1319, Fax: 08466-1319 / **85413 Hörgertshausen,** Schlosstraße 7, Elektro Radlmaier, Tel: 08764-9306-0, Fax: 08764-9306-30 / **86157 Augsburg,** Stadtberger Straße 67, J. Haslinger Elektro-Geräte Kundendienst, Tel: 0821-523125, Fax: 0821-526664 / **87439 Kempten,** Heiligkreuzer Straße 17, Radio Hartmann, Tel: 0831-594646, Fax: 0831-91319 / **89231 Neu-Ulm,** Gartenstraße 4, Elektrotechnik Schneider, Tel: 0731-85897, Fax: 0731-74681 / **91522 Ansbach,** Am Ring 17, Elektro Merk GmbH, Tel: 0981-89574, Fax: 0981-86715 / **93102 Pfatter,** Regensburger Straße 60, Franz Bernhard, Tel: 09481-90060, Fax: 09481-90061 / **94130 Obernzell,** Hameter Straße 31, Elektro Service Schurig, Tel: 08591-2400, Fax: 08591-1285 / **96052 Bamberg,** Aronstraße 2 a, Bernhard Jackl, Tel: 0951-9370245, Fax: 0951-9370247 / **97070 Würzburg,** Untere Johannitergasse 16, Radio Wels City Service GmbH, Tel: 0931-3557119, Fax: 0931-14151 / **97318 Kitzingen,** Herrnstraße 4-6, Hoffritz GmbH, Tel: 09321-4221/32021, Fax: 09321-32185 / **98724 Neuhaus,** Eisfelder Straße 32, DLC Haustechnik GmbH, Tel: 03679-79060, Fax: 03679-790620 / **99096 Erfurt,** Goethestraße 14, Ernst Grüsser, Tel: 0361-3465719, Fax: 0361-3465719 / **99734 Nordhausen,** Töpferstraße 10, Südharzer Dienstleistungs-Gesellschaft GmbH, Tel: 03631-983651, Fax: 03631-983654 / **99817 Eisenach,** Bahnhofstraße 17, Blitz Elektro-Elektronik GmbH, Tel: 03691-292930, Fax: 03691-292915

FRANCE

En cas de réclamation pour les fours micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à l'une des stations techniques agréées SHARP suivantes :

A.A.V.I.: 1, Rue du Mont de Terre, 59818 Lesquin Cédex. Tél : 03 20 62 18 98 - Fax : 03 20 86 20 60. Départements desservis : 02, 08, 59, 62, 80 / **ASYSTEC** : P.A. Charles de Gaulle, 4 rue des Artisans, 95190 Goussainville. Tél : 01 39 88 80 00 - Fax : 01 34 38 91 20. Départements desservis . 60, 77, 93, 95 / **ATELIER ROUSSEL** : 12, Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient. Tél : 02 97 83 07 41 - Fax: 02 97 87 02 36. Départements desservis : 22,29,35,44,56 / **C.E.A.T.** : 9, Rue de Venise , 21000 Dijon. Tél : 03 80 66 15 57 - Fax: 03 80 67 12 36. Départements desservis : 10,21,25,39,52,58,71,89 / **C.M.T.S.** : 38, Rue des Ormeaux , 75020 Paris. Tél : 01

43 70 20 00 - Fax: 01 43 70 36 46. Départements desservis : 75,77,78,91,92,93,94,95 / **C.T.E.** : Zone Tilly - 116 rte de Thionville, 57140 Woippy. Tél : 03 87 30 14 14 - Fax: 03 87 30 85 07. Départements desservis : 51,54,55,57,88 / **ELECMA** : 6 Bld Gueidon , 13013 Marseille. Tél : 04 91 06 22 56 - Fax : 04 91 06 22 90. Départements desservis : 13,26,30,34,43,48,83,84 / **ELECTRO SERVICE** : 21 rue de Mulhouse, BP 122, 68313 ILLZACH. Tél : 03 89 62 50 00 - Fax : 03 89 50 80 14. Départements desservis : 67,68,70,90 / **M.E.C.** :118 Bld Tonnellé, 37020 Tours. Tél : 02 47 77 90 90 - Fax : 02 47 77 90 91. Départements desservis. 18,36,37,41,45,44,49,79,85,86 / **M.R.T.** : 74, Rue Albert Einstein , 72021 Le Mans Cedex. Tél : 02 43 28 52 20 - Fax: 02 43 24 93 81. Départements desservis : 28,53,61,72 / **ROSSIGNOL** : ZL du Brezet Est, 6 rue P. Boulanger,63100 Clermont Ferrand. Tél : 73 91 93 09, Fax:73 92 28 79. Départements desservis : 3, 15, 19, 23, 43, 63 / **SETELEC** : 23, Rue du Chatelet,76420 Bihorel les Rouen. Tél : 35 60 64 39 - Fax:35 59 93. 48. Départements desservis : 14,27,50,76 / **S.T.E.** : 3, Chemin de l'Industrie,06110 Le Cannet Rocheville. Tél : 93 46 05 00 - Fax: 93 46 51 18. Départements desservis : 04,06 / **S.T.V.S.** : 18, Rue Benoit Malon,42000 Saint Etienne. Tél : 77 32 74 57,Fax: 77 37 45 29. Départements desservis : 03,07,42,43,63 / **S.T.V.S.** : 10, Chemin Saint-Gobain ,69190 Saint Fons. Tél : 78 70 03 32 - Fax: 78 70 86 61. Départements desservis : 01,38,69,71,73,74 / **TECH SERVICE** : Batiment G-Impasse Boudeville ,31100 Toulouse. Tél : 61 44 98 45 - Fax: 62 14 16 13. Départements desservis : 09,11,31,32,33,40,47,64,65,66,81,82 / **TIMO VIDEO** : 29 rue Elisabeth,91330 Yerres. Tél : 69 48 04 80 - Fax: 69 83 36 10. Départements desservis :28, 45, 77, 89, 912, 94 / **U.N.T.D.** : 1, Rue des Lourdines, 76000 Rouen. Tél : 35 72 28 04 - Fax: 35 73 18 32. Départements desservis :14,27,50,76

ITALIA

NEL CASO SI VERIFICASSERO PROBLEMI ALLA VOSTRA APPARECCHIATURA POTRETE RIVOLGERVI PRESSO UN NOSTRO CENTRO DI ASSISTENZA AUTORIZZATO SHARP

Microcentro, Via Falloppio 11, 20100 Milano, Phone: 02-26827306 / **Rota G.**, Via Martinella 65, 24020 Torre Boldone (BG), Phone: 035-344492 / **ServiceTVA**, Via Vergnano 59, 25127 Brescia, Phone: 011-2296000, Fax. 011253921 / **Tre Esse,** Via M. Coppino 96/e, 10147 Torino, Phone: 011-2296000, Fax: 011-253921 / **Video Service s.n.c.**, Via Giordano 52/54, 16100 Genova , Phone: 010-6043580 / **Tecnoservice s.n.c.**, Via San Vigilio 64/b-c-d, 39100 Bolzano, Phone: 0471-289062 / **Campi**, Via Noalese 87, 31100 Treviso, Phone: 0422-436245, Fax: 0422-435996 / **Video Service**, Via Vitruvio 11, 37100 Verona, Phone: 045-566299, Fax: 045-573865 / **Video Hi-fi**, Via Longhi 16 a/b, 40128 Bologna, Phone: 051-360986, Fax: 051-366863 / **Aerre Digit**, Via Marbellini 10/12, 50127 Firenze, Phone: 055-410874, Fax: 055-411490 / **Saec di Coppa**, Via Rinchiostra Nord 34, 54100 Massa, Phone: 0585-251724, Fax: 0585-791177 / **Tecnoconsult**, Via Mad. Alta 185, 06100Perugia, Phone: 075-5003089 / **Digitecnica s.n.c.**, Via Zuccarini 1- Zona Baraccola, 60131 Candia (AN) Phone :071-2866067 / **S.A.R.E. s.r.l.**, Via Barbana 35/37, 00142 Roma, Phone 06-5406796 / **Tecno Labs**, Via Naz. Delle Puglie 294, 80026 Casoria (NA), Phone: 081-5845923 / **Marcantonio**, Via G.M.Giovene 45, 70124 Bari, Phone: 080-5618029 / **Audio Video**, Via A. de Gasperi 44, 88018 Vibo Valentia , Phone: 0963-45571/2 / **A.V.S.**, Via Sassari2/c, 95100 Catania, Phone: 095-446696, Fax: 095-434337 / **AS. TEC.**, Via R. Villasanta 227, 09100 Cagliari, Phone: 070-524153, Fax: 070-504109

ESPANA

En caso de una reclamación con vuestra SHARP Microwave, preguntan por favor la casa dónde han comprado su máquina o infórmanse en una de las SHARP Service casas siguientes.

MERINO NICOLAS JOSE A., - 945/ 25.18.92 - AV JUDIZMENDI 24, 01003 VITORIA-GASTEIZ, ALAVA / **TELE-COLOR** - 96/585.24.60, CL DEL VENT 9, 03500 BENIDORM, ALICANTE / **TELECOM ELECTRONICA -** 96/539.50.21, CL HERNAN CORTES 8, 03600 ELDA, ALICANTE / **EUROSAT, S.L. -** 96/525.80.40, CL MONTERO RIOS 33 03013 ALICANTE, ALICANTE / **ELECTRONICA GOMEZ** - 96/ 546.75.81, CL BALTASAR TRISTANY 100, 03201 ELCHE, ALICANTE / **ANGEL AVELLAN PUIG** - 965/ 21.32.55, CL POETA QUINTANA 13, 03004 ALICANTE, ALICANTE / **ELECTRONICA ELER** - 965/ 25.63.32, CL PINOSO 8, 03012 ALICANTE, ALICANTE / **INSAT, CB** - 971/ 36.53.18, CL PINTOR CALBO 30, 07703 MAHON, BALEARES (MENORCA) / **REPARACIONES ORTEGA** - 971/ 39.01.55, CL VIA PUNICA 33, 07800 IBIZA, BALEARES (IBIZA). / **AUDIO IMAGEN** - 971/ 31.46.59, CL JOSE RIQUER LLOBET 8, 07800 IBIZA, BALEARES (IBIZA) / **IRTESA ELECTRONICA** - 971/ 20.47.02, CL JAUME FERRAN 72 BJOS, 07004 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **INSTALACIONES MAES, S.L** - 971/ 27.49.47, CL SON NADAL 63, 07008 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **ELECTRON. PONS GOMILA SA** - 971/ 37.22.76, CR NUEVA 162, 07730 ALAYOR, BALEARES (MENORCA) / **JOSE MARQUES ANGLADA,S.L.** - 971/ 38.54.54, CL LEPANTO 19, 07760 CIUDADELA, BALEARES (MENORCA) / **ANOIA ELECTROVISIO** - 93/ 805.11.90, AV BALMES 12, 08700 IGUALADA, BARCELONA / **AUDIO VISION** - 385.78.08, CL MARE DEU MONTSERRAT 22, 08922 STA.COLOMA, BARCELONA / **SAC-2, S.C.P.** - 331.77.54, CL RIERA BLANCA 113, 08028 BARCELONA, BARCELONA / **FERMO** - 465.22.00, AV MORERA 5, 08915 BADALONA, BARCELONA / **ELEC.SAFONT** - 821.30.03, CL GRAL. MANSO SOLA 31, 08600 BERGA, BARCELONA / **SERVINTERS, S.C.C.L.** - 389.44.60 - PZ CASAGEMES 20, 08911 BADALONA, BARCELONA / **TECNIK'S, S.C.P.** - 630.11.20, CL JOAN BARDINA 32, 08830 SANT BOI DE LL, BARCELONA / **CE. VA. SAT, S.C. -** 785.51.11, CR MATADEPERA 87, 08225 TERRASSA, BARCELONA / **LAUREA S.A.T. -** 889.02.48, CL GUILLERIES BIS 20, 08500 VIC, BARCELONA / **CE. VA. SAT, S.C.** - 710.76.13, PS RUBIO I ORS 105, 08203 SABADELL, BARCELONA / **VILLARET POLO RAMON** - 798.02.48, CL MOLI DE VENT 21, 08303 MATARO,

BARCELONA / **ESTARLICH PRADAS VICENTE** - 766.22.33, CL INDUSTRIA 131, 08370 CALELLA, BARCELONA / **VIDEOCOLOR** - 93/ 454.99.08, CL VILLARROEL 44, 08011 BARCELONA, BARCELONA / **ELDE** - 872.85.42, CL BRUCH 55, 08240 MANRESA, BARCELONA / **PULGAR I EDO S.L.** - 93/ 436.44.11, CL CASTILLEJOS 333, 08025 BARCELONA, BARCELONA / **ELECTRONICA MATEOS** - 849.28.77, CR DE CALDAS (BAJOS) 76, 08400 GRANOLLERS, BARCELONA / **ANTONIO ROBLES SANCHEZ** - 872.55.41, CL SANT BARTOMEU 42, 08240 MANRESA, BARCELONA / **TOP ELECTRONICA**, 890.35.91, CL MISSER RUFET 4 bjos, 08720 VILAFRANCA PENEDES, BARCELONA / **LA CLINICA DEL ELECTROD.**, 93/ 236.44.11, CL BALMES 160, 08008 BARCELONA, BARCELONA / **FIX SERVICIO TECNICO**, 675.59.02, CL SANT RAMON 3 L-2, 08190 SANT CUGAT VALLES, BARCELONA / **SONITEV ELECTRONICA, C.B.**, 815.74.44, CL AIGUA 143, 08800 VILANOVA I GELTRU, BARCELONA / **TOTVISIO ELECTRONICA S.L.**, 873.88.81, PJ FERRER 14, 08240 MANRESA, BARCELONA / **4 EN 1 REPARACIONES**, 430.97.2, CL TAQUIGRAFO MARTI 19, 08028 BARCELONA, BARCELONA / **MOVILFRIT S.A.**, 93/ 630.14.53, CL OSCA 11-C POL.SALINAS, 08830 SANT BOI DE LL., BARCELONA / **TELE-SERVEI BRUC S.L.,** 93/ 207.08.08, CL ROSSELLO 289, 08037 BARCELONA, BARCELONA / **SABE ELECTRONICA**, 964/ 21.52.65, CL JOAQUIN COSTA 46, 12004 CASTELLON, CASTELLON / **F.CARCELLER-F.CERVERA,C.B,** 964/ 45.44.65, CL CARRERO 29, 12500 VINAROS, CASTELLON / **ASISTE, S.L.,** 964/ 21.57.69, AV DE VALENCIA NAVE 19, 12006 CASTELLON, CASTELLON / **TECHNOTRONIC**, 971/ 32.27.62, CL IBIZA 12, 07860 SAN FCO. JAVIER, FORMENTERA / **REPARACIONES PILSA S.C.**, 972/ 20.66.96, CL J. PASCUAL I PRATS 8, 17004 GERONA, GERONA / **SATEL**, 972/ 26.55.19, PS DE BARCELONA 12, 17800 OLOT, GIRONA / **SALLERAS PUIG JUAN**, 972/ 50.67.54, CL POU ARTESIA 4, 17600 FIGUERES, GIRONA / **RIERA DAVIU**, 972/ 50.32.64, CL TORRAS Y BAGES 19, 17600 FIGUERES, GIRONA / **LAVISON, C.B.**, 972/ 23.01.22, CL MONTSENY 35, 17005 GIRONA, GIRONA / **MONJE URE#A MANUEL**, 972/ 70.25.52, CL SANT QUINTI 33, 17534 RIBES DE FRESER, GIRONA / **ESTUDIOS 3, C.B.**, 943/ 45.37.97, PZ DE LOS ESTUDIOS 3, 20011 SAN SEBASTIAN, GUIPUZCOA / **NOMBRE1, TLFNO, CALLE, CIUDAD, PROVINCIA / TEKNIBAT ELECTRONICA**, 943/ 70.24.37, CL ZEZENBIDE 4, 20600 EIBAR, GUIPUZCOA / **REPARACIONES URRUTI S.L.**, 943/ 45.84.10, PS AINTZIETA 32, 20014 SAN SEBASTIAN, GUIPUZCOA / **TELESERVIC**, 974/ 31.34.44, CL ESTADILLA 6, 22300 BARBASTRO, HUESCA / **SERVIELECTRO**, 974/ 21.00.14, CL BALTASAR GRACIAN 5, 22002 HUESCA, HUESCA / **TELESONIC**, 974/ 36.32.97, CL TERUEL 6, 22700 JACA, HUESCA / **TELESERVICIO**, 974/ 22.01.39, CL TENERIAS 20, 22001 HUESCA, HUESCA / **SATEF**, 973/ 50.08.48, AV RAVAL DEL CARME 12, 25300 TARREGA, LERIDA / **IELSA, C.B.**, 973/ 24.71.27, CL TARRAGONA 40, 25005 LLEIDA, LLEIDA / **CRISTEL**, 973/ 27.08.26, CL VALLCALENT 32, 25006 LLEIDA, LLEIDA / **UNITEC**, 948/ 82.74.34, CL FUENTE CANONIGOS 5, 31500 TUDELA, NAVARRA / **TELSAN, C.B.**, 948/ 24.19.50, CL GAYARRE 1 BJOS., 31005 PAMPLONA, NAVARRA / **EURO TECNICS ELECTRONICA**, 977/ 32.24.89, CL LEPANTO 16-18, 43202 REUS, TARRAGONA / **ELECTRO SERVEI C.B.**, 977/ 51.04.42, PS MOREIRA 10, 43500 TORTOSA, TARRAGONA / **A.B.R. ELECTRONICA S.L.**, 977/ 50.21.20, CL CALDERON LA BARCA 3, 43520 ROQUETAS, TARRAGONA / **CURTO GAMUNDI S.R.C.**, 977/ 44.13.14, CL RIEROL CAPUTXINS 6, 43500 TORTOSA, TARRAGONA / **SELECCO S.L.**, 977/ 70.00.12, CL CALDERON DE LA BARCA 11, 43870 AMPOSTA, TARRAGONA / **ELECTRONICA S. TORRES**, 977/ 21.21.48, CL JOAN MIRO 4 ESC.D 1-2, 43005 TARRAGONA, TARRAGONA / **BUIRA TECNIC'S**, 977/ 66.04.37, CL SAN JAVIER 55, 43700 EL VENDRELL, TARRAGONA / **TECNO SERVEIS MORA**, 977/ 40.08.83, CL PAU PICASSO 1, 43740 MORA D'EBRE, TARRAGONA / **SERTECS, S.C.**, 977/ 22.18.51, CL CAPUTXINS (BAJOS) 22, 43001 TARRAGONA, TARRAGONA / **ELECTRONICA JOSEP**, 977/ 88.04.41, CTRA. IGUALADA 29 BJOS, 43420 STA. COLOMA QUERALT, TARRAGONA / **MARTORELL ALTES** , 977/ 75.32.41, CL ROSETA MAURI 10, 43205 REUS, TARRAGONA / **TELESERVICIO S.C.**, 978/ 87.08.10, CL ROMUALDO SOLER 4, 44600 ALCAÑIZ, TERUEL / **ELECTRONICA ALCAÑIZ S.L.**, 979/ 87.07.94, CL CARMEN 21, 44600 ALCAÑIZ, TERUEL / **SONOVISION, C.B.**, 978/ 60.11.74, CL ABADIA 5, 44001 TERUEL, TERUEL / **ELECTRONICA MONCHO**, 96/287.23.29, CL PARE PASCUAL CAT. 5, 46700 GANDIA, VALENCIA / **ENVISA ELECTRONIC, S.L.**, 96/241.24.87, CL GENERAL ESPARTERO 9, 46600 ALZIRA, VALENCIA / **ANTONIO MONLEON, S.L.**, 96/334.55.87, AV DE LA PLATA 91, 46006 VALENCIA, VALENCIA / **TECNO HOGAR**, 96/286.53.35, CL DOS DE MAYO 41, 46700 GANDIA, VALENCIA / **SERVICIOS ELECTRONICOS,**, 96/340.20.34, CL DOCTOR OLORIZ 3, 46009 VALENCIA, VALENCIA / **ELECTRONICA LAS HERAS**, 96/ 238.11.14, CL JOSE IRANZO 6, 46870 ONTINYENT, VALENCIA / **NEGREDO MARTIN DANIEL**, 94/411.22.82, CL PADRE PERNET 8, 48004 BILBAO, VIZCAYA / **COLLANTES MARTIN ONOFRE**, 94/ 483.21.22, CL ORTUÑO DE ALANGO 7, 48920 PORTUGALETE, VIZCAYA / **ARGI GILTZ**, 94/ 443.77.93, CL AUTONOMIA 15, 48012 BILBAO, VIZCAYA / **SERVITELE**, 94/444.89.02, CL AUTONOMIA 24 Galerias, 48012 BILBAO, VIZCAYA / **CINCA MONTERDE ANTONIO,** 976/ 31.69.65, CL VIA UNIVERSITAS 52, 50010 ZARAGOZA, ZARAGOZA / **ARAGON TELEVIDEO, S.C.**, 976/ 32.97.12, CL BATALLA CLAVIJO 18, 50010 ZARAGOZA, ZARAGOZA / **TV VIDEO JIMENEZ, S.L.**, 967/ 34.04.43, CL JUAN XXIII 38, 02640 ALMANSA, ALBACETE / **JUMAN**, 967/ 22.40.78, CL EJERCITO 1, 02002 ALBACETE, ALBACETE / **TELEVIDEO**, 950/ 40.18.63, CL VELAZQUEZ 7 LOCAL-A, 04770 ADRA, ALMERIA / **SERVICIO TECNICO PONCE**, 950/ 45.67.53, UB MONTE ALMAGRO 10, 04610 CUEVAS DE ALMANZORA, ALMERIA / **SONIVITEL S.L.**, 950/ 22.97.55, CL POETA PACO AQUINO 51, 04005 ALMERIA, ALMERIA / **ELECTRONICA EDIMAR, S.A**, 98/535.34.51, CL CANGAS DE ONIS 4, 33207 GIJON, ASTURIAS / **CAÑEDO S.T.**, 98/522.29.68, CL OTERO, S/N C. CIAL, 33008 OVIEDO, ASTURIAS / **ALVAREZ OLIVAR CASILDA**, 98/522.37.39, CL SAN JOSE 12, 33003 OVIEDO, ASTURIAS / **SANTIAGO VALDERREY**, 98/ 563.18.61, CL DR. VENANCIO MTEZ. 7, 33710 NAVIA, ASTURIAS / **ASTUSETEL S.L.**, 98/539.10.11, CL CEA BERMUDEZ 9, 33208 GIJON, ASTURIAS / **ASTURSERVICE**, 98/556.83.87, CL

SANCHEZ CALVO 6 bjos., 33401 AVILES, ASTURIAS / **JUAN MORILLON DEL CORRO**, 98/567.40.24, AV DE GIJON 19, 33930 LA FELGUERA/LANGREO, ASTURIAS / **S.A.T. JUAN-MANUEL**, 98/ 581.22.48, CL URIA 60, 33800 CANGAS DE NARCEA, ASTURIAS / **DANIEL SERRAN0 LABRADO**, 920/ 37.15.16, CL JOSE GOCHICOA 16, 05400 ARENAS DE S.PEDRO, AVILA / **ELECTRONICA GREDOS**, 920/ 22.48.39, CL EDUARDO MARQUINA 24, 05001 AVILA, AVILA / **JIMENEZ ALMOHALLA** , 920/ 25.08.76, CL JACINTO BENAVENTE 1, 05001 AVILA, AVILA / **ELECTRONICA BOTE**, 924/ 22.17.40, PZ PORTUGAL 2, 06001 BADAJOZ, BADAJOZ / **MARCIAL LAGOA GONZALEZ**, 924/ 49.03.33, CL RAMON Y CAJAL 7, 06100 OLIVENZA, BADAJOZ / **C.E. VILANOVENSE C.B.**, 924/ 84.59.92, CL CAMINO MAGACELA 4 LOCAL-5, 06700 VILLANUEVA SERENA, BADAJOZ / **ELECTRONICA CENTENO S.L.**, 924/ 57.53.08, AV DEL ZAFRA 1, 06310 PUEBLA SANCHO PEREZ, BADAJOZ / **INDALECIO AMAYA SANCHEZ**, 924/ 66.47.01, CL CARRERAS 11, 06200 ALMENDRALEJO, BADAJOZ / **PATRICIO ELECTRONICA,** 924/ 33.04.13, CL REYES HUERTAS 7, 06800 MERIDA, BADAJOZ / **ELECTRONICA MAS**, 947/ 31.49.94, CL ALFONSO VI 6, 09200 MIRANDA DE EBRO, BURGOS / **SERVITEC BURGOS S.L.**, 947/ 22.41.68, CL LAVADEROS 7-9, 09007 BURGOS, BURGOS / **RUIZ GARCIA JOSE**, 927/ 22.48.86, CL ECUADOR 5-B, 10005 CACERES, CACERES / **ARSENIO SANCHEZ, C.B.**, 927/ 41.11.21, CL TORNAVACAS 9, 10600 PLASENCIA, CACERES / **ZABALA VAZQUEZ JOSE**, 927/ 57.06.13, CL DEL AGUA 39, 10460 LOSAR DE LA VERA, CACERES / **RADIO SANCHEZ C.B.**, 927/ 32.06.88, AV DE MIAJADAS S/N, 10200 TRUJILLO, CACERES / **ELECTRONICA JEDA**, , CL PAGADOR 31, 11500 PTO. STA. MARIA, CADIZ / **SERVICIO TECNICO**, 956/ 87.07.05, CL DIVINA PASTORA E-1 L-4, 11402 JEREZ LA FRONTERA, CADIZ / **JOSE BORJA Y JOSE ARANA**, 956/ 66.60.53, CL SAN ANTONIO 31, 11201 ALGECIRAS, CADIZ / **VHIFITEL**, 956/ 46.25.01, CL FCO.FDEZ.ORDO|EZ 5, 11600 UBRIQUE, CADIZ / **GALAN SAT S.L.**, 956/ 20.14.17, CL CRUZ ROJA ESPAÑOLA 11, 11009 CADIZ, CADIZ / **GALAN SAT S.L.**, 956/ 83.35.35, CL FACTORIA MATAGORDA 52, 11500 PUERTO REAL, CADIZ / **ELECTRONICA SEYMA**, 942/ 23.69.19, CL DEL MONTE 69 C bjos, 39006 SANTANDER, CANTABRIA / **TELE-NUEVA**, 926/ 50.59.96, CL CAMPO 56, 13700 TOMELLOSO, CIUDAD REAL / **ELECTRONICA ARELLANO**, 926/ 54.78.95, CL LORENZO RIVAS 14, 13600 ALCAZAR DE SAN JUAN, CIUDAD REAL / **ELECTRONICA LARA**, 926/ 21.17.87, CL DE LA JARA 1, 13002 CIUDAD REAL, CIUDAD REAL / **MANUEL VAZQUEZ** , 926/ 42.09.93, CL ADUANA 3, 13500 PUERTOLLANO, CIUDAD REAL / **ELECTRODIAZ S.L.**, 926/ 32.23.24, CL BUENSUCESO 10, 13300 VALDEPE|AS, CIUDAD REAL / **DUE|AS CA|AS TEODORO**, 957/ 26.35.06, CL HERMANO JUAN FDEZ 15, 14014 CORDOBA, CORDOBA / **ELECTRONICA SALES,** 957/ 66.09.04, CL ANDALUCIA 11, 14920 AGUILAR FRONTERA, CORDOBA / **LAVISON ELECTRONICA S.L.**, 957/ 75.01.75, CM DE LA BARCA 3, 14010 CORDOBA, CORDOBA / **ANTONIO GONZALEZ** , 957/ 57.10.50, CL GRAL PRIMO RIVERA 61, 14200 PEÑARROYA, CORDOBA / **ELECTRONICA GARCIA**, 969/ 22.24.83, CL RAMON Y CAJAL 17, 16004 CUENCA, CUENCA / **GALLARDO ALONSO MIGUEL**, 958/ 67.64.81, CL CARMEN 104, 18510 BENALUA DE GUADIX, GRANADA / **VILCHEZ VILCHEZ RAFAEL**, 958/ 60.06.50, CL AMADEO VIVES 9, 18600 MOTRIL, GRANADA / **ELECTRONICA WENCESLAO**, 958/ 81.16.16, CL FONTIVEROS 42, 18008 GRANADA, GRANADA / **DIGIMAT ELECTRONICA**, 958/ 70-04-52, CL CASICAS 7, 18800 BAZA, GRANADA / **MEGATECNICA EXTREMERA**, 958/ 26.06.01, C/.MOZART L-2 Ed.Granate, 18004 GRANADA, GRANADA / **TECNICAS MARVI S.L.,** 949/ 23.27.63, PZ CAPITAN BOIXAREU 51, 19001 GUADALAJARA, GUADALAJARA / **ABRIL SANCHEZ VALENTIN**, 959/ 10.60.41, CL CADIZ 2, 21270 CALA, HUELVA / **TELESONID HUELVA, S.C.A.**, 959/ 24.38.60, CL FCO.VAZQUEZ LIMON 4, 21002 HUELVA, HUELVA / **ELECTRONICA SUR**, 959/ 47.11.51, CL M. LERDO DE TEJADA 9, 21400 AYAMONTE, HUELVA / **ELECTRO HIMEGA, S.A.**, 953/ 24.22.56, CL ADARVES BAJOS 4-C, 23001 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA JUMAR**, 953/ 26.17.08, CL GOYA (LAS FLORES) 1, 23006 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA GONZALEZ**, 953/ 50.33.82, CORREDERA SAN BARTOLOME 11, 23740 ANDUJAR, JAEN / **UNISERVIC ELECTRONICA**, 953/ 75.14.19, CL GOYA 1 BJOS, 23400 UBEDA, JAEN / **NOMBRE1, TLFNO, CALLE, CIUDAD, PROVINCIA / ANUMA,** 953/ 69.70.41, CL PAREDON 24, 23700 LINARES, JAEN / **TALLERES INSTALUZ**, 981/ 26.80.26, CL JUAN FLOREZ 110, 15005 LA CORU|A, LA CORU|A / **GARCIA QUINTELA ARTURO**, 981/ 70.21.07, CL XOANE, 15100 CARBALLO, LA CORU|A / **MANUEL MATO SEÑARIS**, 981/ 53.71.14, CL SILVOUTA-PEDRA DA, 15896 SANTIAGO COMPOSTELA, LA CORU|A / **ZENER ELECTRONICA**, 981/ 22.07.00, CL RONDA DE MONTE ALTO 15, 15002 LA CORU|A, LA CORU|A / **S.T. MENDEZ**, 981/ 27.52.52, CL GIL VICENTE 13, 15011 LA CORU|A, LA CORU|A / **ELECTRONICA CASTILLA**, 981/ 32.14.09, CR CASTILLA 377-bis bjos, 15404 FERROL, LA CORU|A / **BANDIN AUDIO**, 981/ 86.60.23, CL RUA ARCOS MOLDES 2 B-3, 15920 RIANXO, LA CORUÑA / **ELECTRONICA TORRES, S.C.**, 941/ 24.76.15, AV NAVARRA 14, 26001 LOGRO#O, LA RIOJA / **TOP SERVICE**, 941/ 13.50.35, CL ACHUTEGUI DE BLAS 17, 26500 CALAHORRA, LA RIOJA / **AGUADO GIL ROBERTO**, 941/ 25.25.53, AV VIANA 10, 26001 LOGRO#O, LA RIOJA / **TELSON**, 987/ 21.25.18, CL BATALLA CLAVIJO 2, 24006 LEON, LEON / **SALVADOR RODRIGUEZ, C.B.**, 987/ 40.36.02, CL ORTEGA Y GASSET 24, 24400 PONFERRADA, LEON / **PROSAT**, 987/ 20.34.10, PZ DOCE MARTIRES 5, 24004 LEON, LEON / **ELECTRONICA FOUCES**, 982/ 40.24.38, CL BENITO VICETTO 34, 27400 MONFORTE DE LEMOS, LUGO / **TELEVEXO S.L.**, 982/58.18.57, CL NOSA SRA. do CARMEN 82, 27880 BURELA, LUGO / **ELECTRONICA PENELO**, 982/ 21.47.43, CL SERRA GA#IDOIRA 63, 27004 LUGO, LUGO / **GOMESCAN**, 91/305.48.90, PZ DEL JUBILADO 8, 28042 BARAJAS-MADRID, MADRID / **ELECTRONICA GARMAN, C.B.**, 91/368.01.79, CL MANDARINA 15, 28027 MADRID, MADRID / **ELECTRONICA ANSAR**, 91/ 460.47.45, CL TOMASA RUIZ 4, 28019 MADRID, MADRID / **TEC-NORTE**, 91/851.63.47, CL SANTIAGO APOSTOL 12, 28400 COLLADO VILLALBA, MADRID / **VARIOSAT, S.L.**, 91/662.04.68, CL ISLA DE CORCEGA 24, 28100 ALCOBENDAS, MADRID / **ELBESERVI, S.A.**, 91/386.27.11, CL DR.R. CASTROVIEJO 19, 28029 MADRID,

MADRID / **ALCALA SERVITEC C.B.**, 91/889.00.32, CL SANTA URSULA 5, 28801 ALCALA DE HENARES, MADRID / **GARMAN C.B.**, , CL CARLOS SOLE 38 local, 28038 MADRID, MADRID / **AVILES SANCHEZ ANTONIO**, 952/ 36.16.02, CL CIUDAD DE ANDUJAR 2, 29006 MALAGA, MALAGA / **VIDEO TALLER, S.C.**, 952/ 54.23.95, EDIF. LA NORIA B BJOS-5, 29740 TORRE DEL MAR, MALAGA / **SERVISUEL, EDIF. LA UNION**, 952/ 46.90.28, CM DE LAS CA#ADAS LC 2, 29640 FUENGIROLA, MALAGA / **BISER, S.L.**, 952/ 25.55.53, CL LOZANO DE TORRES 8, 29013 MALAGA, MALAGA / **ELECTRO RONDA**, 952/ 87.59.99, CL SANTA CECILIA 11, 29400 RONDA, MALAGA / **DIEGO LOPEZ JODAR**, 95/ 280.12.23, PZ DEL RELOJ 13, 29680 ESTEPONA, MALAGA / **CARO PORLAN RAIMUNDO**, 968/ 46.18.11, CL JOSE MOULIAA 45, 30800 LORCA, MURCIA / **REG., C.B.**, 968/ 51.00.06, CL ANTONIO OLIVER 17, 30204 CARTAGENA, MURCIA / **ELECTROSERVICIOS SEBA,C.B**, 968/ 29.85.93, CL ISAAC ALBENIZ 4 BJOS, 30009 MURCIA, MURCIA / **VISATEL**, 968/24.16.47, CL TORRE ALVAREZ S/N, 30007 MURCIA, MURCIA / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA,**, 968/ 28.45.67, CL GOMEZ CORTINA 10, 30005 MURCIA, MURCIA / **RAFAEL GOMEZ YELO**, 968/ 26.14.67, PS CORBERA 17, 30002 MURCIA, MURCIA / **FERNANDEZ GONZALEZ JOSE**, 988/ 23.48.53, AV BUENOS AIRES 75 BJOS, 32004 ORENSE, ORENSE / **ELECTRONICA JAVIER**, 979/ 75.03.74, CL RAMIREZ 5, 34005 PALENCIA, PALENCIA / **CENTRAL DE SERVICIOS**, 986/ 37.47.45, CL ASTURIAS (BAJO) 10, 36206 VIGO, PONTEVEDRA / **MONTAJES SERVICIOS TECN.**, 986/ 84.16.36, CL LOUREIRO CRESPO 43, 36004 PONTEVEDRA, PONTEVEDRA / **SIAL-ALVIMO S.L.**, 986/ 29.93.01, C/ C.TORRECEDEIRA 92 bjos, 36202 VIGO, PONTEVEDRA / **ELECTRONICA CAMBADOS**, 986/ 50.83.27, CL CAMILO JOSE CELA 13, 36600 VILAGARCIA AROUSA, PONTEVEDRA / **ALMAT ELECTRONICA**, 923/ 22.45.08, CL GALILEO 21, 37004 SALAMANCA, SALAMANCA / **GUIJO S.T.**, 921/ 42.94.18, CL RAMON Y CAJAL 1, 40002 SEGOVIA, SEGOVIA / **AVITELSAT, S.A.**, 954/ 66.21.52, CL ESPINOSA Y CARCEL 31, 41005 SEVILLA, SEVILLA / **VANHCOLOR, S.L.**, 95/433.83.03, CL SAN JACINTO 96, 41010 SEVILLA, SEVILLA / **TELEPAL**, 95/464.95.80, CL JULIO VERNE 49, 41006 SEVILLA, SEVILLA / **AUVITEL, S.L.**, 95/427.57.07, CL VIRGEN DE AFRICA 20, 41011 SEVILLA, SEVILLA / **AUDIO COLOR**, 95/457.94.47, CL GOLGOTA 3 LOCAL-IZDA., 41003 SEVILLA, SEVILLA / **ELECTRO 93 S.L.**, 95/ 472.37.16, CL MELLIZA 1, 41700 DOS HERMANAS, SEVILLA / **TECO**, 975/ 22.61.25, CL ANTOLIN DE SORIA 10, 42003 SORIA, SORIA / **ELECTRONICA RIVAS**, 925/ 80.55.46, CL BARRIO SAN JUAN 1, 45600 TALAVERA LA REINA, TOLEDO / **ELECTRONICA FE-CAR, S.L.**, 925/ 21.21.45, AV SANTA BARBARA 30, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRONICA JOPAL S.L.**, 925/ 25.04.42, AV SANTA BARBARA S/N, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRO ANAYA**, 925/ 48.09.81, CL VERTEDERA ALTA 14, 45700 CONSUEGRA, TOLEDO / **TELESERVICIOS**, 983/ 30.92.61, CL ESGUEVA 6, 47003 VALLADOLID, VALLADOLID / **ASIST. TECNICA MARCOS**, 983/ 29.78.66, CL PIO DEL RIO HORTEGA 2-4, 47014 VALLADOLID, VALLADOLID / **ELECTRONICA VITELSON**, 983/ 80.43.56, PZ DEL MERCADO 9, 47400 MEDINA DEL CAMPO, VALLADOLID / **R.T.V. BLANCO**, 980/ 51.14.41, CL EDUARDO JULIAN PEREZ 9, 49018 ZAMORA, ZAMORA

SWITZERLAND
FALCOMAT AG, Allmendstrasse 134, 4058 BASEL. Tel. 061601-1919. Fax. 061601-5755

SWEDEN
Vid förfrågningar angående din mikrovågsugn var vänlig kontakta din återförsäljare eller någon av Sharps representanter Centralservice Umeå, Formvägen 8, 90621 Umeå , Phone: 090-125001, Fax: 090-131135 / **MN Elektronikservice AB**, Flygplatsinfarten 10A, 161 11 Bromma, Phone: 08-6275900, Fax:08-6275160 / **Jönköpings Antenn & TV Service**, Fridhemsvägen 20, 553 02 Jönköping, Phone: 036-161690, Fax: 036-160211 / **Ratronik Radio & TV Service**, Nordlandergatan 15, 931 32 Skellefteå, Phone: 0910-17305, Fax: 0910-16844 / **Tomi Elektronik AB**, Bäckvägen 90, 126 47 Hägersten , Phone: 08-186170 , Fax: 08-186175 / **Tretronik**, Östermovägen 33, 854 62 Sundsvall, Phone: 060-155925, Fax: 060-173690 / **TV-Trim Service AB**, S:T Pauligatan 37, 416 60 Göteborg, Phone: 031-847200, Fax: 031-847500

NORWAY
Finn Clausen AS, Postbox 274 , No-0511 Oslo , Phone: 47-22635000 , Fax: 47-22646655
Norsk Elektronik senter, Postbox 13 , No-2007 Kjeller , Phone: +47-63804500 , Fax: +47-63804501

ICELAND
Braedurnir Ormsson Ltd, PO box 8790 , IS-128 Reykjavik , Phone: +354-5332800 , Fax: +354-5332810
Hjolmtaekni Ehf, Skeifar , IS-108 Reykjavik , Phone: +354-5332150 , Fax: +354-5332151

DENMARK
Sö Höyem AS, Büllowsvej 3 , DK-1870 Fredriksberg C , Phone: 45-31224434 , Fax: 45-31224127
Almstock Radio & Tv service, Sallingsvej 61 , DK-2720 Vanlöse , Phone: 45-38740021 , Fax:45-38740031

SUOMI
Oy Perkko, PL 40 Rälssintie 6 , SF-00721 Helsinki , Phone: +35-8947805000 , Fax: +35-8947805480
Theho Video, Kuoataankatu 7 , SF-00520 Helsinki , Phone: +35-891451500 , Fax: +35-891461767

(D) TECHNISCHE DATEN (D)

Stromversorgung		: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat		: Mindestens 10 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle	: 1,2 kW
Leistungsabgabe:	Mikrowelle	: 800 W (IEC 60705)
Mikrowellenfrequenz		: 2450 MHz
Außenabmessungen		: R-24ST: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 366 mm (T)
		: R-2B34: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 346 mm (T)
Garraumabmessungen		: 287 mm (B) x 220 mm (H) x 311 mm (T)
Garrauminhalt		: 20 Liter
Drehteller		: ø 272 mm
Gewicht		: 13,5 kg
Garraumlampe		: 25 W/240-250 V

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EG-Richtlinien 89/336/EEC und 73/23/EEC mit Änderung 93/68/EEC.

DIE TECHNISCHEN DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEN FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

(F) FICHE TECHNIQUE (F)

Tension d'alimentation		: 230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection		: 10 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1,2 kW
Puissance:	Micro-ondes	: 800 W (IEC 60705)
Fréquence des micro-ondes		: 2450 MHz
Dimensions extérieures		: R-24ST: 449 mm (W) x 282 mm (H) x 366 mm (D)
		: R-2B34: 449 mm (W) x 282 mm (H) x 346 mm (D)
Dimensions intérieures		: 287 mm (W) x 220 mm (H) x 311 mm (D)
Capacité		: 20 litres
Plateau tournant		: ø 272 mm
Poids		: 13,5 kg
Eclairage de four		: 25 W/240-250 V

Ce four est conforme aux exigences des Directives 89/336/EEC et 73/23/EEC révisées par 93/68/EEC.

LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APPORTEES A L'APPAREIL.

(NL) TECHNISCHE GEGEVENS (NL)

Wisselstroom		: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker		: Minimum 10 A
Stroombenodigdheid:	Magnetron	: 1,2 kW
Uitvoermogen	Magnetron	: 800 W (IEC 60705)
Magnetronfrequentie		: 2450 MHz
Afmetingen buitenkant		: R-24ST: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 366 mm (D)
		: R-2B34: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 346 mm (D)
Afmetingen binnenkant		: 287 mm (B) x 220 mm (H) x 311 mm (D)
Ovencapaciteit		: 20 liter
Draaitafel		: ø 272 mm
Gewicht		: 13,5 kg
Ovenlampje		: 25 W/240-250 V

Deze magnetronoven voldoet aan de vereisten van Richtlijnen 89/336/EEC en 73/23/EEC zoals gewijzigd door 93/68/EEC.

DOOR CONTINUE VERBETERINGEN KUNNEN SPECIFICATIES ZONDER AANKONDIGING VERANDEREN.

(I) DATI TECNICI (I)

Tensione di linea CA		: 230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico		: 10 A minimo
Tensione di alimentazione:	Microonde	: 1,2 kW
Potenza erogata:	Microonde	: 800 W (IEC 60705)
Frequenza microonde		: 2450 MHz
Dimensioni esterne		: R-24ST: 449 mm (L) x 282 mm (A) x 366 mm (P)
		: R-2B34: 449 mm (L) x 282 mm (A) x 346 mm (P)
Dimensioni cavità		: 287 mm (L) x 220 mm (A) x 311 mm (P)
Capacità forno		: 20 litri
Piatto rotante		: ø 272 mm
Peso		: 13,5 kg
Lampada forno		: 25 W/240-250 V

Questo apparecchio è conforme ai requisiti delle direttive EEC/89/336 e EEC/73/23 come emendata dalla direttiva EEC/93/68.

NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.

(E) DATOS TÉCNICOS (E)

Tensión de CA		: 230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disyuntor de fase		: Mínimo 10 A
Requisitos potencia de CA:	Microondas	: 1,2 kW
Potencia de salida:	Microondas	: 800 W (IEC 60705)
Frecuencia microondas		: 2450 MHz
Dimensiones exteriores		: R-24ST: 449 mm (An) x 282 mm (Al) x 366 mm (P)
		: R-2B34: 449 mm (An) x 282 mm (Al) x 346 mm (P)
Dimensiones interiores		: 287 mm (An) x 220 mm (Al) x 311 mm (P)
Capacidad del horno		: 20 litros
Plato giratorio		: ø 272 mm
Peso		: 13,5 kg
Lámpara del horno		: 25 W/240-250 V

Este horno cumple con las exigencias de las directivas 89/336/EEC y 73/23/EEC según la modificación 93/68/EEC.

LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PUEDEN CAMBIAR SIN PREVIO AVISO AL IR INTRODUCIÉNDOSE MEJORAS EN EL APARATO.

SHARP

Der Zellstoff zur Herstellung dieses Papiers kommt zu 100 % aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern

Ce papier est entièrement fabriqué à partir de pâte à papier provenant de forêts durables

De pulp die gebruik is voor de vervaardiging van dit papier is voor 100 % afkomstig uit bossen die doorlopend opnieuw aangepland worden

Il 100 % della pasta utilizzata per produrre questa carta proviene da foreste sostenibili

El 100 % de la pasta utilizada en la fabricación de este papel procede de bosques sostenibles

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.
Sonninstrasse 3, 20097 Hamburg
Germany

TINS-A245URR0

Gedruckt in Grossbritannien
Imprimé au Royaume-Uni
Gedrukt in Groot-Brittannie
Stampato in Gran Bretagna
Impreso en el Reino Unido